

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

А. И. Шендель
В. М. Наскалов

ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА: БАСКЕТБОЛ

Учебно-методический комплекс
для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»

Новополоцк
Полоцкий государственный университет
2018

УДК 796.323(075.8)
ББК 75.566я73
Ш47

Рекомендовано к изданию
методической комиссией спортивно-педагогического факультета
в качестве учебно-методического комплекса
(протокол № 8 от 26.04.2016)

РЕЦЕНЗЕНТЫ:
заслуженный тренер БССР,
академик Белорусской инженерной академии, д-р. пед. наук, проф.
УО «Белорусский государственный университет физической культуры»
Т. П. ЮШКЕВИЧ;
директор Специализированной детско-юношеской школы
олимпийского резерва № 2 г. Новополоцка
Ю. Г. БОНДАРЬ

Шендель, А. И.

Ш47 Повышение спортивного мастерства: баскетбол : учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 / В. М. Наскалов, А. И. Шендель. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2018. – 268 с.

ISBN 978-985-531-598-9.

Составлен в соответствии с программой по предмету «Повышение спортивного мастерства» для студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» и построен на основе современных технологий теории и методики спортивной тренировки. Содержит теоретический, практический и методический материал, позволяющий организовать учебный процесс по совершенствованию физической и технико-тактической подготовленности студентов, выбравших баскетбол как спортивную специализацию.

Предназначен для студентов, преподавателей и тренеров по баскетболу, а также широкого круга специалистов, интересующихся проблемами спортивной тренировки.

УДК 796.323(075.8)
ББК 75.566я73

ISBN 978-985-531-598-9

© Шендель А. И., Наскалов В. М., 2018
© УО «Полоцкий государственный университет», 2018

ВВЕДЕНИЕ

Курс «Повышение спортивного мастерства: баскетбол» предусматривает спортивное совершенствование технико-тактической подготовленности, изучение студентами факультета физической культуры истории, теоретических основ и методики преподавания спортивной игры баскетбол.

Задачами курса является овладение основами техники и тактики спортивной игры в баскетбол, формирование у студентов необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической и организационной работы в различных сферах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебная работа по курсу «Баскетбол» проводится в виде практических занятий в объеме 702 часов, участия в соревнованиях, а также самостоятельной работы (выполнение практических и теоретических заданий).

Практические занятия направлены на непосредственное овладение техникой и тактикой спортивных игр, методикой обучения и повышение спортивного мастерства.

Во время соревновательной практики студенты более углубленно совершенствуют технико-тактическую подготовленность, элементы баскетбола, проведения учебных соревнований, их методического анализа, навыки организации и судейства соревнований.

Цель преподавания дисциплины

Программа курса повышения спортивного мастерства «Баскетбол» предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания баскетбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы преподавателя тренера по баскетболу с различным контингентом занимающихся.

Задачи изучения дисциплины

В результате изучения дисциплины студенты **должны знать:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику проведения занятий с командами I разряда.
6. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.

7. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.

8. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований.

9. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

10. Систему управления физкультурным движением в стране.

Должны уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися.

2. Организовать и проводить соревнования различного уровня.

3. Работать с литературными источниками.

4. Проводить с группой, классами подготовительную часть урока, урока в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке. Проводить анализ, разбор урока.

5. Овладеть навыками судейства.

6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.

7. Провести занятия с командами младших и старших разрядов.

8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков

9. Записывать игры, анализировать материал

10. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

11. Составлять планы работы, методическую, учебно-спортивную и сметно-финансовую документацию.

МОДУЛЬ 1.

Практические занятия (I-й семестр, 108 часов)

Занятие № 1

- Задачи:
1. Совершенствование выносливости.
 2. Совершенствование координационных качеств.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 25 мин	1. Построение, беговые и прыжковые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения.	3 мин 22 мин	Интенсивность низкая
Основная 54 мин	1. Бег 2 000 м 2. Опробывание тестовых заданий. 2.1. Ведение мяча ломаными линиями (расстояние между стойками 2 м) выполняется на технику с обводкой справа налево и слева направо одной и другой рукой. 2.2. Передача мяча на точность с расстояния 2 м в круг, диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см, о стенку двумя руками за 30 сек: муж. – 28 передач, жен. – 26 передач. 2.3. Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита после выполнения двойного шага. 3. Игра 3 × 3 на один щит.	10 мин 24 мин 20 мин 10 мин	200 уд. / мин
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	Выполняются сериями по 10 бросков. Мяч подается партнером.

Занятие № 2

- Задачи:
1. Совершенствование выносливости.
 2. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 25 мин	1. Построение. Построение, беговые и прыжковые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения.	3 мин 22 мин	Интенсивность низкая.
Основная 54 мин	1. Бег 1000 м 400 м, 200 м 2. Челночный бег 3 × 10 м 3. Прыжок вверх (по Абалакову) 4. Десятикратное пробегание расстояния между щитами с прыжками к кольцу после каждой прямой. Начинается упражнение с прыжка к кольцу 5. Броски с 7-ми точек	5 мин 1,05 – 1,15 мин 0,30 – 0,35 мин 24 – 25 мин 14 – 15 мин 10 мин 15 мин	200 уд. / мин Высокая
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	Выполняются сериями по 10 бросков. Мяч подается партнером.

Занятие № 3 – 4

Задачи: 1. Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	1. Построение. Беговые и прыжковые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения .	3 мин 22 мин	Интенсивность низкая

1	2	3	4
Основная 54 мин	<p>1. Ведение мяча ломаными линиями (расстояние между стойками 2 м) выполняется на технику с обводкой справа налево и слева направо одной и другой рукой.</p> <p>2. Передача мяча на точность с расстояния 2 м в круг, диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см, о стенку двумя руками за 30 сек: муж. – 28 передач, жен. – 26 передач.</p> <p>3. Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита после выполнения двойного шага.</p> <p>4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков: муж. – 4, жен. – 3.</p> <p>5. Челночный бег 3 × 10 м</p> <p>6. Прыжок вверх (по Абалакову)</p> <p>7. Десятикратное пробегание расстояния между щитами с прыжками к кольцу после каждой прямой. Начинается упражнение с прыжка к кольцу</p>		Выполняются три попытки / засчитывается лучшая.
Заключительная 11 мин	<p>1. Игра 3 × 3 на один щит.</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Занятие № 5

- Задачи:
1. Совершенствование специальной выносливости.
 2. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	<p>1. Построение, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>3 мин</p> <p>22 мин</p>	Интенсивность низкая.

1	2	3	4
Основная 54 мин	1. Десятикратное пробегание расстояния между щитами с прыжками к кольцу после каждой прямой. Начинается упражнение с прыжка к кольцу. Бег 2000 м.	10 мин	Интенсивность высокая
	2. Совершенствование двойного шага: а) игроки меняются местами во встречных колоннах; б) смена мест в колоннах рядом; в) смена мест в колоннах скрестно.	14 мин	Получение мяча под шаг правой ноги, шаг левой, передача партнеру. Для увеличения нагрузки можно дать мяч каждому направляющему. Всего будет 4 мяча.
	2. Передача мяча в движении после ловли и выполнения двойного шага.	20 мин	
	3. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.	10 мин	Ведение – двойной шаг, бросок одной рукой. На пару мяч.
Заключительная 11 мин	1. Подвижная игра «Борьба за мяч».	10 мин	Выигрывает команда, выполнившая наибольшее количество передач.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 6

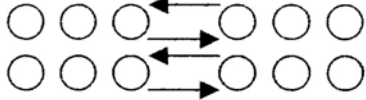
- Задачи:
1. Совершенствование специальной выносливости.
 2. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	1. Построение, беговые и прыжковые упражнения.	3 мин	
	2. Общеразвивающие упражнения.	22 мин	

1	2	3	4
Основная 54 мин	1. Бег 2×400 м. Отдых между повторениями 5 мин (упражнение на расслабление) 2. Броски с семи точек 3. Упражнения в быстром прорыве в тройках 4. Штрафные броски	17 мин 15 мин 15 мин 7 мин	Высокая Выполняются сериями по 2 броска с каждой точки Выполняются сериями по 10 бросков. Мяч подается партнером.
Заключительная 11 мин	1. Игра 3×3 на один щит 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Занятие № 7

- Задачи:
1. Совершенствование скоростных качеств.
 2. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	1. Построение, беговые и прыжковые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Челночный бег 3×10 ; 5×10	3 мин 12 мин 10 мин	
Основная 54 мин	1. Совершенствование двойного шага: а) игроки меняются местами во встречных колоннах; б) смена мест в колоннах рядом; в) смена мест в колоннах скрестно. 2. Передача мяча в движении после ловли и выполнения двойного шага. 3. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.	24 мин 20 мин 10 мин	4 колонны. Передачи во встречном движении.  Получение мяча под шаг правой ноги, шаг левой, передача партнеру. Для увеличения нагрузки можно дать мяч каждому направляющему. Всего будет 4 мяча.  Ведение – двойной шаг, бросок одной рукой. На пару мяч.

1	2	3	4
Заключительная 11 мин	1. Подвижная игра «Борьба за мяч».	10 мин	Выигрывает команда, выполнившая наибольшее количество передач.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

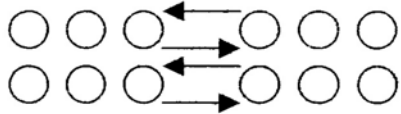
Занятие № 8

- Задачи:
1. Совершенствование скоростных качеств.
 2. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 25 мин	1. Построение, беговые и прыжковые упражнения.	3 мин	
	2. Общеразвивающие упражнения.	22 мин	
Основная 54 мин	1. Совершенствование двойного шага: а) игроки меняются местами во встречных колоннах; б) смена мест в колоннах рядом; в) смена мест в колоннах скрестно.	24 мин	Получение мяча под шаг правой ноги, шаг левой, передача партнеру. Для увеличения нагрузки можно дать мяч каждому направляющему. Всего будет 4 мяча. Ведение – двойной шаг, бросок одной рукой. На пару мяч.
	2. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага и броском мяча по корзине.	20 мин	
	3. Рывки за мячом, подброшенным вперёд на 5 – 6 м. Игрок стартует в момент соприкосновения мяча с полом и старается поймать его после первого отскока (5 серий по 4 раза). Отдых между сериями 30 с (ведение мяча левой и правой рукой)	10 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски на время.	10 мин	Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков за указанный промежуток времени.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 9

- Задачи:
1. Совершенствование скоростно-силовых качеств.
 2. Совершенствование передач мяча.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 25 мин	1. Построение, беговые и прыжковые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения.	3 мин 22 мин	
Основная 54 мин	1. Прыжки через скамейку с мячом в руках 4 раза по 45 с. Отдых 2 мин. 2. Передача мяча в движении после ловли и выполнения двойного шага. 3. Двухсторонняя игра без ведения.	10 мин 24 мин 20 мин	4 колонны. Передачи во встречном движении. 
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков за указанный промежуток времени.

Занятие № 10

- Задачи:
1. Совершенствование скоростно-силовых качеств.
 2. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	1. Построение, беговые и прыжковые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Жонглирование мячом в движении и на месте.	1 мин 2 мин 22 мин	На каждого занимающегося один мяч.

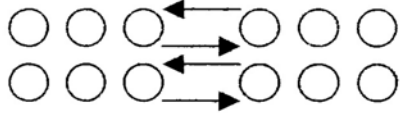

1	2	3	4
Основная 54 мин	1. Прыжки на гимнастических матах: – на одной ноге с подниманием бедра к груди, по 10 прыжков на каждой ноге; – на двух ногах из глубокого приседа, 10 прыжков; – 10 прыжков на двух ногах с подтягиванием бедра к груди; – на одной ноге через гимнастическую скамейку, по 10 прыжков на каждой ноге. Все упражнения выполняются дважды.	24 мин	
	2. Совершенствование двойного шага: а) игроки меняются местами во встречных колоннах; б) смена мест в колоннах рядом; в) смена мест в колоннах скрестно.	20 мин	Получение мяча под шаг правой ноги, шаг левой, передача партнеру. Для увеличения нагрузки можно дать мяч каждому направляющему. Всего будет 4 мяча.
	3. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага и броском в корзину.	10 мин	Ведение – двойной шаг, бросок одной рукой. На пару мяч.
Заключительная 11 мин	1. Игра 3 × 3 на один щит.	10 мин	Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	



Занятие № 11

- Задачи:
1. Совершенствование скоростно-силовых качеств.
 2. Совершенствование передач мяча.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
	1. Построение, беговые и прыжковые упражнения.	3 мин	
	2. Общеразвивающие упражнения.	22 мин	

1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	3. Прыжки на двух ногах: – из приседа вверх, влево, вправо – 3×45 с, отдых между сериями 15 с (пассивный), влево – вправо на быстроту выполнения – 3×15 с, отдых между повторениями 1,5 с (пассивный), влево – вправо на быстроту выполнения – 3×15 с, отдых между повторениями 1,5 с (пассивный); – доставая кольцо – 3×15 прыжков, отдых между повторениями 30 с.		
Основная 54 мин	1. Жонглирование мячом в движении и на месте. 2. Передача мяча в движении после ловли и выполнения двойного шага. 3. Броски с сопротивлением. 4. Двухсторонняя игра.	14 мин 10 мин 10 мин. 20 мин.	4 колонны. Передачи во встречном движении.  Получение мяча под шаг правой ноги, шаг левой, передача партнеру. Для увеличения нагрузки можно дать мяч каждому направляющему. Всего будет 4 мяча. 
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	Выполняются сериями по 10 бросков

Занятие № 12

- Задачи:
1. Совершенствование передач двумя руками от груди.
 2. Совершенствование передач двумя руками сверху.
 3. Совершенствование скоростно-силовых качеств.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 35 мин	<p>1. Построение, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>3. Прыжки через скакалку 5 раз по 2 мин. Отдых между повторениями 1 мин (пассивный).</p> <p>4. Жонглирование мячом в движении и на месте.</p>	<p>3 мин</p> <p>10 мин</p> <p>8 мин</p> <p>14 мин</p>	<p>Руки прямые в стороны.</p> <p>Мяч передается над головой. Мяч бросать вверх над головой.</p> <p>Туловища мяч не касается.</p> <p>Мяч посылается с внутренней поверхности бедра на каждый шаг.</p> <p>Мяч подбрасывать не выше уровня головы.</p>
Основная 50 мин	<p>1. Построение в две шеренги.</p> <p>2. Совершенствование передач двумя руками от груди. Рассказать. Показать. Опробовать прием:</p> <p>а) сидя на полу;</p> <p>б) стоя на коленях;</p> <p>в) в стойке на ногах;</p> <p>г) передачи на месте с подскоками, прыжками.</p> <p>3. Совершенствование передач мяча двумя руками сверху:</p> <p>а) стоя на коленях;</p> <p>б) в стойке баскетболиста.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Круговое движение мячом: мяч к себе вниз – от себя вверх – прямые руки – кисти – пальцы.</p> <p>Мяч уходит с большого, указательного и среднего пальцев.</p> <p>Здесь же обратить внимание на ловлю мяча.</p> <p>Рассказать и показать.</p> <p>Движения руками</p> <p>Завершающее движение кистью. Одна нога впереди.</p>
Заключительная 5 мин	<p>Подвижная игра «Пятнашки».</p> <p>Упражнения на внимание.</p> <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1,5 – 2 мин</p> <p>1,5 – 2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Пятнать только «пятую» точку. Двигаться в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>Правая рука вверх – присед, левая – остановка.</p>


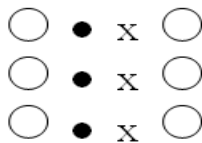
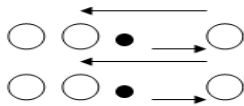
Занятие № 13

- Задачи:
1. Совершенствование передач двумя руками от груди.
 2. Совершенствование передач двумя руками сверху.
 3. Совершенствование передвижения баскетболиста.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 35 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, беговые и прыжковые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Передвижения в стойке защитника 3. Жонглирование мячом в движении и на месте. 	<p>3 мин</p> <p>18 мин</p> <p>4 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Стойки баскетболиста, передвижение с пятки на носок или ступню.</p> <p>Приставными шагами.</p> <p>Ноги согнуты в коленных суставах, руки свободно опущены, согнуты в локтевых суставах.</p> <p>Вращение руками на 1 – 4 счета вперед, на следующие 1 – 4 счета – назад.</p>
Основная 50 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передач двумя руками от груди в парах. <ol style="list-style-type: none"> а) сидя на полу; б) стоя на коленях; в) в стойке на ногах; г) передачи на месте с подскоками, прыжками. 3. Совершенствование передач мяча двумя руками сверху: <ol style="list-style-type: none"> а) стоя на коленях; б) в стойке баскетболиста. 4. Штрафные броски 	<p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Обратить внимание на ловлю мяча.</p> <p>Движения руками</p> <p>Завершающее движение кистью. Одна нога впереди.</p>
Заключительная 5 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Пятнашки» с передачами мяча. 2. Упражнения на внимание. 3. Построение. Подведение итогов занятия. 	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Пятнать не выпуская мяч из рук.</p>

Занятие № 14

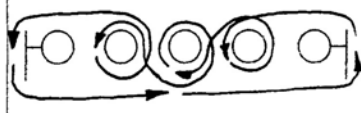
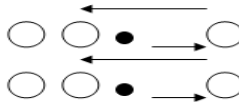
- Задачи: 1. Совершенствование передач двумя руками от груди.
2. Совершенствование ведения мяча.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	1. Построение. 2. Бег: – обычный; – правым боком; – левым боком; – правым боком; – левым боком. 3. ОРУ с мячами.	30 сек 30 сек 3 – 4 мин 20 мин	На 4 счета, затем на 2 счета, затем на каждый счет скрестным шагом, руки в стороны. Жонглирование.
Основная 60 мин	1. Ходьба. 2. Совершенствование ведения мяча: а) ведение мяча на месте; б) ведение мяча в приседе; в) ведение мяча в упоре лежа. 3. Ведение мяча вокруг трех баскетбольных кругов с изменением направления. 4. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди: а) передачи мяча через защитника; б) с отскоком от пола; в) без отскока. 5. Совершенствование передач мяча во встречном движении.	30 мин 10 мин 10 мин 10 мин	Мяч вести полунапряженной кистью, ниже проводить мяч и ниже его встретить. Вести мяч впереди-сбоку по отношению туловища и ног. Правой и левой рукой, одновременно перемещая туловище вокруг опорной руки.  Обводить круги дальней рукой от круга, назад – ведение по боковой линии. Занимающихся разбить «3 на 3» (один мяч).  Касание мяча защитником – он становится нападающим.  Игрок выполняет передачу и сам двигается на место игрока с мячом, т.е. движение за мячом.

1	2	3	4
Заклю- читель- ная 5 мин	Подвижная игра «Пятнашки» с ведением. Упражнения на внимание. Построение и подведение итогов занятия.	2 мин 2 мин 1 мин	На игрока один мяч. Пятнать «пятую» точку.

Занятие № 15

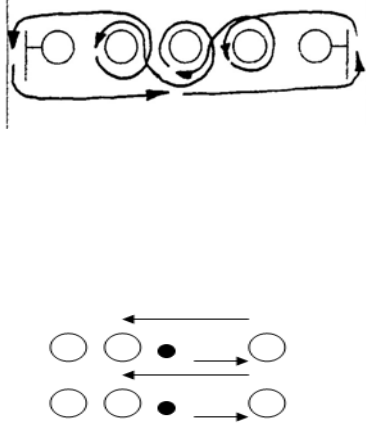
Задачи: 1. Совершенствование передач двумя руками от груди.
2. Совершенствование ведения мяча.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подгото- вительная 25 мин	1. Построение. 2. Беговые упражнения; ускорения по диагоналям, челночный бег. 3. ОРУ с мячами.	30 сек 30 сек 3 – 4 мин 20 мин	Жонглирование.
Основная 60 мин	1. Совершенствование ведения мяча: а) ведение мяча на месте; б) ведение мяча в приседе; в) ведение мяча в упоре лежа.	20 мин	Мяч вести полунапряженной кистью, ниже проводить мяч и ниже его встретить. Вести мяч впереди-сбоку по отношению туловища и ног. Правой и левой рукой, одновременно перемещая туловище вокруг опорной руки.
	3. Ведение мяча вокруг трех баскетбольных кругов с изменением направления.	10 мин	
	4. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди: а) передачи мяча через защитника; б) с отскоком от пола; в) без отскока.	10 мин	Обводить круги дальней рукой от круга, назад – ведение по боковой линии. Занимающихся разбить «3 на 3» (один мяч). 
	5. Совершенствование передач мяча во встречном движении.	10 мин	Касание мяча защитником – он становится нападающим. 
	6. Штрафные броски	10 мин	Игрок выполняет передачу и сам движется на место игрока с мячом, т.е. движение за мячом. Серии по 10 бросков

1	2	3	4
Заклю- читель- ная 5 мин	Подвижная игра «Пятнашки» с ведением. Упражнения на внимание. Построение и подведение итогов занятия.	2 мин 2 мин 1 мин	На игрока один мяч.

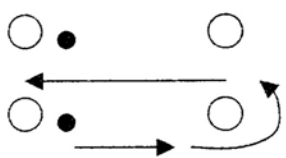
Занятие № 16

- Задачи:
1. Совершенствование передач двумя руками от груди.
 2. Совершенствование ведения мяча.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовитель- ная 25 мин	1. Построение. 2. Беговые упражнения с изменением направления по сигналу. 3.ОРУ с мячами.	1 мин. 3 – 4 мин 20 мин	Жонглирование.
Основная 60 мин	1. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением а) ведение мяча на месте; б) ведение мяча в приседе; в) ведение мяча в упоре лежа. 2. Ведение мяча вокруг трех баскетбольных кругов с изменением направления. 3. Совершенствование передач мяча во встречном движении. 4. Двухсторонняя игра	10 мин 10 мин 10 мин 2 × 15 мин	 В перерыве штрафные броски
Заклю- читель- ная 5 мин	Упражнения на внимание и расслабление. Построение и подведение итогов занятия.	4 мин 1 мин	

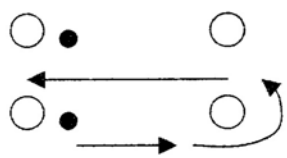
Занятие № 17

- Задачи:
1. Совершенствование остановок «прыжком» и в «два шага».
 2. Совершенствование остановок и передач мяча партнеру.
 3. Совершенствование ведения мяча.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 22 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Бег в парах: 3. Передвижения: – прыжком, толчком двух ног; – в приседе; – спиной вперед. 4.ОРУ	1,5 – 2 мин 5 мин 15 мин	Лицом друг к другу, руки на плечи партнеру. С вращением в парах. Руки на плечи партнеру, вращение и продвижение вперед. С правой на левую и наоборот.
Основная 60 мин	1. Ведение мяча с сопротивлением защитника. 2. Остановка «прыжком» и в «два шага». 3. То же после выполнения ведения мяча. 4. Ведение мяча через три баскетбольных круга. 5. Штрафные броски	20 мин 10 мин 10 мин 10 мин	1. Защитник пассивный, руки за спиной. 2. Защитник активный, мяч не выбивает. 3. Защитник активный, пробует выбить мяч. Обратить внимание на постановку опорной ноги: она становится осевой, после остановки – поворот (плечом вперед и плечом назад). Построение фронтальное.  Игрок обводит стоящего партнера, возвращается в исходное положение, остановка – передача двумя руками от груди. В каждом круге защитник, ему из круга не выходить. Защитник пассивный. Броски сериями по 10 раз.
Заключительная 8 мин	Упражнение на внимание. Построение. Подведение итогов.	5 мин 3 мин	Правая рука вверх – остановка прыжком, левая – остановка в два шага. Ошибка – три отжимания.

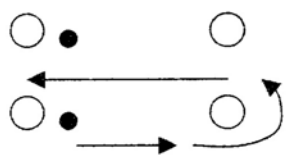
Занятие № 18

- Задачи:
1. Совершенствование остановок и передач мяча партнеру.
 2. Совершенствование ведения мяча.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 22 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Бег в парах: 3. Передвижения: – прыжком, толчком двух ног; – в приседе. – спиной вперед 4.ОРУ	1,5 – 2 мин 5 мин 15 мин	Лицом друг к другу, руки на плечи партнеру. С вращением в парах. Руки на плечи партнеру, вращение и продвижение вперед. С правой на левую и наоборот.
Основная 60 мин	1. Ведение мяча с сопротивлением защитника. 2. Остановка «прыжком» и в «два шага». 3. То же после выполнения ведения мяча. 4. Ведение мяча через три баскетбольных круга.	20 мин 10 мин 20 мин 10 мин	1. Защитник пассивный, руки за спиной. 2. Защитник активный, мяч не выбивает. 3. Защитник активный, мяч пробует выбить. Обратить внимание на постановку опорной ноги: она становится осевой, после остановки – поворот (плечом вперед и плечом назад). Построение фронтальное.  Игрок обводит стоящего партнера, возвращается в исходное положение, остановка – передача двумя руками от груди. В каждом круге защитник, ему из круга не выходить. Защитник пассивный.
Заключительная 8 мин	Упражнение на внимание. Построение. Подведение итогов.	5 мин 3 мин	Правая рука вверх – остановка прыжком, левая – остановка в два шага. Ошибка – три отжимания.

Занятие № 19

- Задачи: 1. Совершенствование остановок и передач мяча партнеру.
2. Совершенствование ведения мяча.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 22 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Бег в парах: 3. Прыжковые упражнения – в приседе. – спиной вперед 4.ОРУ	1,5 – 2 мин 2 мин 5 мин 13 мин	Лицом друг к другу, руки на плечи партнеру. С вращением в парах. Руки на плечи партнеру, вращение и продвижение вперед. С правой на левую и наоборот.
Основная 60 мин	1. Ведение мяча с сопротивлением защитника. 2. Остановка «прыжком» и в «два шага». 3. То же после выполнения ведения мяча. 4. Двухсторонняя игра 5. Штрафные броски	15 мин 10 мин 10 мин 20 мин 5 мин	1. Защитник пассивный, руки за спиной. 2. Защитник активный, мяч не выбивает. 3. Защитник активный, мяч пробует выбить. Обратить внимание на постановку опорной ноги: она становится осевой, после остановки – поворот (плечом вперед и плечом назад). Построение фронтальное.  Игрок обводит стоящего партнера, возвращается в исходное положение, остановка – передача двумя руками от груди. Штрафные броски выполняются сериями по 10
Заключительная 8 мин	Упражнение на внимание. Построение. Подведение итогов.	5 мин 3 мин	Правая рука вверх – остановка прыжком, левая – остановка в два шага. Ошибка – три отжимания.

Занятие № 20

Задачи: 1. Совершенствование остановок и передач мяча партнеру.
2. Совершенствование ведения мяча.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 22 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Прыжки через скамейку с мячом в руках 4 раза по 45 с. Отдых – 2 мин: 3. ОРУ	1,5 – 2 мин 7 мин 13 мин	
Основная 60 мин	1. Ведение мяча с сопротивлением защитника.	15 мин	1. Защитник активный, мяч не выбивает. 2. Защитник активный, мяч пробует выбить. 3. С двумя защитниками
	2. Остановка «прыжком» и в «два шага».	10 мин	Обратить внимание на постановку опорной ноги: она становится осевой, после остановки – поворот (плечом вперед и плечом назад). Построение фронтальное.
	3. То же после выполнения ведения мяча.	10 мин	 <p>Игрок обводит стоящего партнера, возвращается в исходное положение, остановка – передача двумя руками от груди.</p>
	4. Игра 3 × 3 5. Штрафные броски	20 мин 5 мин	 Штрафные броски выполняются сериями по 10
Заключительная 8 мин	1. Медленный бег, упражнения на расслабление.	5 мин	Правая рука вверх – остановка прыжком, левая – остановка в два шага. Ошибка – три отжимания.
	2. Построение. Подведение итогов.	3 мин	

Занятие № 21

- Задачи:
1. Совершенствование ведения мяча с остановкой и передачей мяча.
 2. Совершенствование броска одной рукой с места

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 18 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ на месте:</p> <p>3. Прыжки на гимнастических матах:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на одной ноге с подниманием бедра к груди, по 10 прыжков на каждой ноге; – на двух ногах их глубокого приседа 10 прыжков; – 10 прыжков на двух ногах с подтягиванием бедра к груди; – на одной ноге через гимнастическую скамейку, по 10 прыжков на каждой ноге. <p>Все упражнения выполняются дважды</p>	<p>2 мин</p> <p>8 мин</p> <p>8 мин</p>	
Основная 70 мин	<p>1. Совершенствование броска одной рукой:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) держание мяча; б) перевод мяча на правую руку и держание ее над головой; в) перевод кисти в положение тыльного сгибания. <p>2. Работа кистью.</p> <p>Подбрасывание мяча только кистью и выпрямление руки. Выполнять бросок над собой кистью и выпрямление руки, добавить работу ног.</p> <p>3. Выполнять бросок в парах, мяча на пару, лучше на каждого.</p>	25 мин	<p>Перестроение в две шеренги. На пару мяч. Держать мяч пальцами и подушечками ладони.</p> <p>Скатывание мяча с большого, указательного и среднего пальцев.</p> <p>В момент скатывания мяча – движение кистью от большого пальца в сторону мизинца.</p> <p>Все перечисленные упражнения выполняются при полном комплектовании мячами.</p>

1	2	3	4
	4. Выполнение бросков по кольцу.	10 мин	Не далее 2 – 3 м от кольца основное внимание работе руки и кисти. Провести мяч через три главных круга. В каждом круге защитник активный. В зависимости от числа занимающихся выбрать ограниченную зону. Все водят мяч и выбивают его друг у друга. Игрок, потерявший мяч, отжимается три раза.
	5. Совершенствование ведения мяча.	25 мин	
	6. Ведение мяча – обводка партнера – остановка – передача партнеру.	10 мин	
Заключительная 2 мин	Построение. Подведение итогов занятия.	2 мин	

Занятие № 22

- Задачи:
1. Совершенствование ведения мяча с остановкой и передачей мяча.
 2. Совершенствование броска одной рукой с места

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 18 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ на месте:</p> <p>3. Прыжки на двух ногах – из приседания вверх, влево, вправо – 3 × 45с., отдых между сериями 15 с (пассивный);</p> <p>– влево – вправо на быстроту выполнения – 3 × 15 с, отдых между повторениями 1,5 с (пассивный);</p> <p>– доставая кольцо – 3 × 15 прыжков, отдых между повторениями 30.</p>	<p>2 мин</p> <p>8 мин</p> <p>8 мин</p>	

1	2	3	4
Основная 70 мин	1. Совершенствование броска одной рукой: а) выполнять бросок в парах, мяч на пару, лучше на каждого; б) выполнение бросков по кольцу; г) броски мяча с 7-и точек	25 мин	Перестроение в две шеренги. На пару мяч. Упражнения выполняются при полном комплектовании мячами. Не далее 2 – 3 м от кольца основное внимание – работе руки и кисти. Провести мяч через три главных круга. В каждом круге защитник активный. В зависимости от числа занимающихся выбрать ограниченную зону. Все водят мяч и выбивают его друг у друга. Игрок, потерявший мяч, отжимается три раза.
	2. Совершенствование ведения мяча.		
	3. Ведение мяча – обводка партнера – остановка – передача партнеру.	10 мин	Остановку выполнять поочередно – прыжком в два шага.
	4. Двухсторонняя игра	25 мин	Атака заканчивается броском со средней дистанции
	5. Штрафные броски	10 мин	Выполнять сериями по 10 попыток
Заключительная 2 мин	Построение. Подведение итогов занятия.	2 мин	

Занятие № 23

Задачи: 1. Совершенствование передача мяча в движении.
2. Совершенствование двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 22 мин	1. Построение. Задачи занятия	2 мин	Включаются как прыжковые, так и беговые упражнения.
	2. ОРУ в движении.	20 мин	

1	2	3	4
Основная 67 мин	<p>1. Передача мяча в парах в движении по периметру зала: а) двумя руками от груди; б) двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>2. Совершенствование двойного шага: а) выполнение двойного шага, приземление на две ноги; б) первый шаг выполнять через гимнастическую палку;</p> <p>в) в беге игрок принимает мяч под первый шаг правой ногой у партнера, выполняет длинный шаг левой ногой, выталкивается вверх и выполняет бросок одной рукой сверху. Приземление на две ноги;</p> <p>г) мяч набрасывается игроку, пробегающему мимо него;</p> <p>д) мяч подбросить навстречу движущемуся партнеру;</p> <p>е) выполнять бросок после одного удара в пол;</p> <p>ж) совершенствование броска одной рукой с места.</p>		<p>На пару мяч. Передачи выполнять на грудь партнеру.</p> <p>Без мячей.</p> <p>Положить перед кольцом гимнастическую палку. Показать полностью бросок одной рукой в движении после выполнения двойного шага. Партнер держит мяч на вытянутой руке.</p> <p>Мяч подбросить от руки на 20 – 25 см. Игрок должен поймать мяч под шаг правой ноги. То же, поймать мяч под шаг правой ноги. 2 – 3 м от кольца. Выполнил бросок, подобрал мяч, передал партнеру.</p>
Заключительная 1 мин	Построение. Подведение итогов занятия.		

Занятие № 24

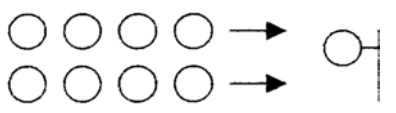
Задачи: 1. Совершенствование двойного шага.
2. Совершенствование ведения.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	<p>1. Построение. Проверка присутствующих.</p> <p>2. Жонглирование мячом в движении и на месте.</p>	<p>1 мин 2 мин</p> <p>22 мин</p>	<p>На каждого занимающегося один мяч.</p>

1	2	3	4
Основная 54 мин	1. Совершенствование двойного шага:	24 мин	4 колонны. Передачи во встречном движении. 
	а) игроки меняются местами во встречных колоннах; б) смена мест в колоннах рядом; в) смена мест в колоннах скрестно.		Получение мяча под шаг правой ноги, шаг левой, передача партнеру. Для увеличения нагрузки можно дать мяч каждому направляющему. Всего будет 4 мяча.
	2. Передача мяча в движении после ловли и выполнения двойного шага.	20 мин	
	3. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.	10 мин	Ведение – двойной шаг, бросок одной рукой. На пару мяч.
Заключительная 11 мин	1. Подвижная игра «Борьба за мяч».	10 мин	Выигрывает команда, выполнившая наибольшее количество передач.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 25

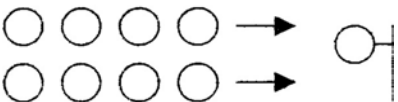
- Задачи:
1. Совершенствование координационных способностей.
 2. Совершенствование ведения в сочетании с двойным шагом.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	1. Построение. Задачи занятия 2. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	3 мин 22 мин	На каждого занимающегося один мяч.
Основная 50 мин	1. Добивание мяча в щит.	10 мин	
	2. Совершенствование двойного шага: а) после одного удара в пол; б) после двух ударов в пол.	20 мин	Смена мест в своей колонне. 4 колонны, у каждой свой мяч. Выполнение броска одной рукой сверху.

1	2	3	4
	3. Совершенствование ведения мяча: а) пассивное сопротивление; б) активное сопротивление.	20 мин	По периметру зала – защитник, нападающий. На пару один мяч. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> X.O X..O X.O O.X O.X O.X </div> Затем фронтально. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> X.O X.O X.O </div>
Заключительная 15 мин	1. Стритбол 2. Построение, подведение итогов занятия.	14 мин 1 мин	Разделить занимающихся на команды.

Занятие № 26

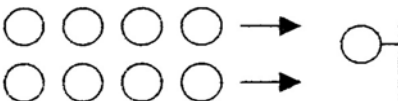
- Задачи:
1. Совершенствование координационных способностей.
 2. Совершенствование ведения в сочетании с двойным шагом.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом в движении и на месте.	3 мин 22 мин	На каждого занимающегося один мяч.
Основная 50 мин	1. Добивание мяча в корзину с места и с разбега.	10 мин	 <p>Смена мест в своей колонне. 4 колонны, у каждой свой мяч.</p>
	2. Броски с семи точек 3. Совершенствование двойного шага после ведения мяча: а) пассивное сопротивление; б) активное сопротивление.	10 мин 20 мин	<p>Выполнение броска одной рукой сверху.</p> <p>По периметру зала – защитник, нападающий. На пару один мяч.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> X.O X..O X.O O.X O.X O.X </div> Затем фронтально. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> X.O X.O X.O </div>
	4. Штрафные броски	10 мин	Выполняются сериями по 10 попыток

1	2	3	4
Заключительная 15 мин	1. Стритбол 2. Построение, подведение итогов занятия.	14 мин 1 мин	Разделить занимающихся на команды.

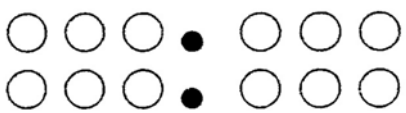

Занятие № 27

Задачи: 1. Совершенствование координационных способностей.
2. Совершенствование ведения в сочетании с двойным шагом.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 25 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом в движении и на месте.	3 мин 22 мин	На каждого занимающегося один мяч.
Основная 50 мин	1. Добивание мяча в корзину с места и с разбега.	10 мин	 <p>Смена мест в своей колонне. 4 колонны, у каждой свой мяч.</p>
	2. Совершенствование двойного шага после ведения мяча: а) пассивное сопротивление; б) активное сопротивление.	10 мин	<p>По периметру зала – защитник, нападающий. На пару один мяч.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>X.O X..O X.O</p> <p>O.X O.X O.X</p> </div> <p>Затем фронтально.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>X.O</p> <p>X.O</p> <p>X.O</p> </div>
	3. Двухсторонняя игра	21 мин	Выполняются сериями по 10 попыток
	4. Штрафные броски	10 мин	
Заключительная 15 мин	1. Стритбол 2. Построение, подведение итогов занятия.	14 мин 1 мин	Разделить занимающихся на команды.

Занятие № 28

- Задачи:
1. Передачи мяча в движении после выполнения двойного шага со сменой мест.
 2. Совершенствование бросков в движении после выполнения двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 24 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Ходьба: - обычная; - с выпадами; - с наклонами; - в приседе. 3. Прыжковые упражнения 4. Передачи набивного мяча: а) в парах по периметру зала; б) на месте; в) в прыжке; г) то же в движении.	2 мин 5 мин 2 мин 15 мин	На пару мяч. Передачи выполнять правой, левой руками. В одном прыжке поймать и отдать мяч. Двигаться приставными шагами. Мяч ловить и отдавать двумя руками.
Основная 55 мин	1. Перестроение в 4 колонны. Добивание мяча в корзину. 2. Передачи мяча в движении после выполнения двойного шага. 3. Совершенствование бросков: а) в движении после выполнения двойного шага; 4. Штрафные броски.	10 мин 15 мин 20 мин 10 мин	По две на каждый щит. Смена в своей колонне. Четыре колонны, передачи мяча во встречных колоннах.  А) Смена игроков в колоннах напротив. Мяч передают игроку напротив. Б) Смена в колонне рядом.  После ознакомления занимающимися и уверенного выполнения ими данного упражнения необходимо добавить второй мяч. В парах. Сериями по 10 раз.
Заключительная 11 мин	1. Стритбол 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	3 × 3

Занятие № 29

Задачи: 1. Передачи мяча в движении после выполнения двойного шага со сменой мест.

2. Совершенствование бросков в движении после выполнения двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 24 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Прыжковые упражнения 3. Передачи набивного мяча: а) в парах по периметру зала; б) на месте; в) в прыжке; г) то же в движении.	2 мин 5 мин 2 мин 15 мин	На пару мяч. Передачи выполнять правой, левой руками. В одном прыжке поймать и отдать мяч. Двигаться приставными шагами. Мяч ловить и отдавать двумя руками.
Основная 55 мин	1. Передачи мяча в движении после выполнения двойного шага. 2. Совершенствование бросков: а) в движении после выполнения двойного шага; а) без сопротивления; б) с сопротивлением. 3. Двухсторонняя игра 4. Штрафные броски.	10 мин 20 мин 20 мин 5 мин	Четыре колонны, передачи мяча во встречных колоннах.  А) Смена игроков в колоннах напротив. Мяч передают игроку напротив. Б) Смена в колонне рядом.  После ознакомления занимающимися и уверенного выполнения ими данного упражнения необходимо добавить второй мяч. В парах. Сериями по 10 раз.
Заключительная 11 мин	1. Стритбол 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	3×3

Занятие № 30

- Задачи:
1. Совершенствование бросков в движении.
 2. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.
 3. Совершенствование бросков с места.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. 3. Ускорения из различных исходных положений.	1 мин 15 мин 4 мин	
Основная 60 мин	1. Совершенствование бросков в движении: а) выполнение передач в движении с броском по кольцу;	10 мин	На пару мяч. В 2 колонны 
	б) передачи мяча до средней линии, от средней линии. Один – нападающий, второй – защитник выполняют ведение мяча, бросок по кольцу.	20 мин	После выполнения броска игроки меняются сторонами. С одного края баскетбольной площадки, из двух углов. 
	2. Ведение мяча – сопротивление одного или двух защитников.	15 мин	 По обеим сторонам площадки. Ведение – обыграть защитника – бросок по кольцу. На другой стороне меняются местами. Бросок – подбор – передача мяча партнеру – выход на место для броска.
Заключительная 11 мин	3. Совершенствование бросков с места.	15 мин	
	1. Подвижная игра 5 х 5 «Передай мяч».	10 мин	Разбить на «пятерки».
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 31

- Задачи: 1. Совершенствование бросков в движении.
2. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ 3. Ускорения из различных исходных положений.	1 мин 15 мин 4 мин	
Основная 60 мин	1. Совершенствование бросков в движении:		На пару мяч.
	а) выполнение передач в движении с броском по кольцу;	10 мин	 <p>В 2 колонны</p>
	б) передачи мяча до средней линии, от средней линии. Один – нападающий, второй – защитник выполняют ведение мяча, бросок по кольцу.	20 мин	<p>После выполнения броска игроки меняются сторонами. С одного края баскетбольной площадки, из двух углов.</p> 
	3. Ведение мяча в быстрый прорыв – сопротивление одного или двух защитников.	15 мин	
	4. Двухсторонняя игра	15 мин	Ведение – обыграть защитника в сторону боковой линии.
Заключительная 11 мин	1. Стритбол 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	

Занятие № 32

- Задачи: 1. Совершенствование бросков в сопротивлении.
2. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ 3. Ускорения из различных исходных положений.	1 мин 15 мин 4 мин	

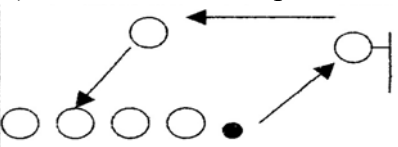
1	2	3	4
Основная 60 мин	1. Совершенствование бросков в сопротивлении в парах: а) выполнение передач в движении с броском по кольцу. 2. Ведение мяча в быстрый прорыв – сопротивление одного или двух защитников. 3. Двухсторонняя игра.	20 мин 10 мин 30 мин	Защитник подбирает мяч, отскочивший от щита, и передает партнеру, а затем создает помеху броску. Ведение – обыграть защитника в сторону боковой линии.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 33

Задачи: 1. Передачи мяча в движении после выполнения двойного шага со сменой мест.

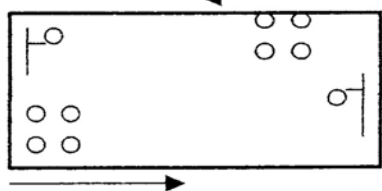
2. Совершенствование бросков в движении после выполнения двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 24 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Беговые упражнения 3. Прыжковые упражнения 4. Передачи набивного мяча: а) в парах по периметру зала; б) на месте; в) в прыжке; г) то же в движении.	2 мин 5 мин 2 мин 15 мин	На пару мяч. Передачи выполнять правой, левой руками. В одном прыжке поймать и отдать мяч. Двигаться приставными шагами. Мяч ловить и отдавать двумя руками.
	1. Добивание мяча в корзину после броска. 2. Передачи мяча в движении после выполнения двойного шага. 3. Совершенствование бросков: а) в движении после выполнения двойного шага;	10 мин 15 мин 20 мин	По две на каждый щит. Смена в своей колонне. Четыре колонны, передачи мяча во встречных колоннах.  А) Смена игроков в колоннах напротив. Мяч передают игроку напротив.

1	2	3	4
Основная 55 мин			<p>Б) Смена в колонне рядом.</p>  <p>После ознакомления занимающимися и уверенного выполнения ими данного упражнения необходимо добавить второй мяч. В парах. Сериями по 10 раз.</p>
Заключительная 11 мин	4. Штрафные броски.	10 мин	
	1. Стритбол 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	3 × 3

Занятие № 34

- Задачи:
1. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.
 2. Совершенствование бросков с места.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. 3. Ускорения из различных исходных положений.	1 мин 15 мин 4 мин	
Основная 60 мин	<p>1. Совершенствование бросков с места: а) выполнение передач с броском по кольцу;</p> <p>б) передачи мяча от средней линии – бросок по кольцу.</p> <p>2. Ведение мяча – сопротивление одного или двух защитников.</p> <p>3. Совершенствование штрафных бросков.</p> <p>4. Двухсторонняя игра</p>	<p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>25 мин</p>	<p>На пару мяч. С одного края баскетбольной площадки, из двух углов.</p>  <p>Ведение – обыграть защитника – бросок по кольцу. На другой стороне меняются местами.</p>
Заключительная 11 мин	1. Подвижная игра в «точки». 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	Разбить на «пятерки».

Занятие № 35

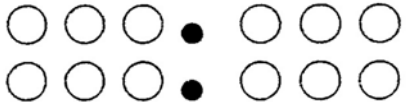
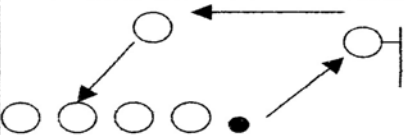
- Задачи:
1. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.
 2. Совершенствование бросков с места и в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. Упр. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом. 3. Ускорения из различных исходных положений.	1 мин 15 мин 4 мин	
Основная 60 мин	1. Совершенствование бросков: а) с места; б) в движении; г) выполнение передач с броском по кольцу; д) передачи мяча от средней линии – бросок по кольцу.	20 мин 15 мин	На пару мяч.
	2. Ведение мяча – сопротивление одного или двух защитников и броском по кольцу. 3. Двухсторонняя игра Взаимодействия двух и трех игроков на небольшой части площадки: «передай мяч и выходи», «малая восьмерка»	25 мин	Ведение – обыграть защитника – бросок по кольцу. На другой стороне меняются местами.
Заключительная 11 мин	1. Подвижная игра в «точки». 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	Разбить на «пятерки».

Занятие № 36

- Задачи:
1. Передачи мяча в движении после выполнения двойного шага.
 2. Совершенствование бросков в движении после выполнения двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
	1. Построение. Задачи занятия.	2 мин	
	2. Прыжковые упражнения через барьер	7 мин	

1	2	3	4
Подготовительная 24 мин	3. Передачи набивного мяча: а) в парах по периметру зала; б) на месте; в) в прыжке; г) то же в движении.	15 мин	На пару мяч. Передачи выполнять правой, левой руками. В одном прыжке поймать и отдать мяч. Двигаться приставными шагами. Мяч ловить и отдавать двумя руками.
Основная 55 мин	1. Броски мяча в корзину с 7-и точек. 2. Передачи мяча в движении после выполнения двойного шага.	15 мин 15 мин	Смена в своей колонне. Четыре колонны, передачи мяча во встречных колоннах. 
	3. Совершенствование бросков: а) в движении после выполнения двойного шага; б) штрафные броски.	20 мин 5 мин	А) Смена игроков в колоннах напротив. Мяч передают игроку напротив. Б) Смена в колонне рядом. 
			После ознакомления занимающимися и уверенного выполнения ими данного упражнения необходимо добавить второй мяч. В парах. Сериями по 10 раз.
Заключительная 11 мин	1. Стритбол 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	3 × 3

Занятие № 37

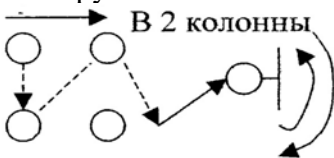
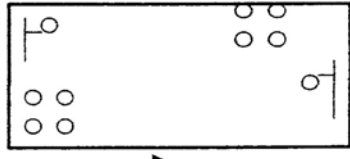
- Задачи:
1. Совершенствование бросков в сопротивлении.
 2. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ с предметами. 3. Прыжковые упражнения с отягощениями.	1 мин 15 мин 4 мин	В качестве отягощения используются набивные мячи.

1	2	3	4
Основная 60 мин	1. Совершенствование бросков в сопротивлении в парах: а) выполнение передач в движении с броском по кольцу; б) броски с сопротивлением в парах. 2. Ведение мяча из зоны защиты с сопротивлением одного или двух защитников. 3. Двухсторонняя игра. Взаимодействия двух и трех игроков на небольшой части площадки: «передай мяч и выходи», «малая восьмерка».	20 мин 10 мин 30 мин	Защитник подбирает мяч, отскочивший от щита, и передает партнеру, а затем создает помеху броску. Ведение – обыграть защитника в сторону боковой линии.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 38

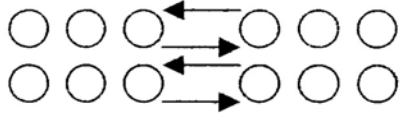

- Задачи:
1. Совершенствование бросков в движении.
 2. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ 3. Ускорения из различных исходных положений.	1 мин 15 мин 4 мин	
Основная 60 мин	1. Совершенствование бросков в движении: а) выполнение передач в движении с броском по кольцу; б) передачи мяча до средней линии, от средней линии. г) один – нападающий, второй – защитник выполняют ведение мяча, бросок по кольцу. 2. Ведение мяча с сопротивлением одного или двух защитников. 3. Двухсторонняя игра	10 мин 20 мин 15 мин 15 мин	<p>На пару мяч.</p>  <p>В 2 колонны</p> <p>После выполнения броска игроки меняются сторонами. С одного края баскетбольной площадки, из двух углов.</p>  <p>Ведение – обыграть защитника в сторону боковой линии.</p>

1	2	3	4
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	

Занятие № 39

Задачи: 1. Совершенствование бросков.
2. Совершенствование передач мяча.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	1. Построение, беговые и прыжковые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Прыжки на двух ногах: – из приседа вверх, влево, вправо – 3 × 45 с, отдых между сериями 15 с (пассивный); – влево – вправо на быстроту выполнения – 3 × 15 с, отдых между повторениями 1,5 с (пассивный) влево – вправо на быстроту выполнения – 3 × 15 с, отдых между повторениями – 1,5 с (пассивный) – доставая кольцо – 3 × 15 прыжков, отдых между повторениями 30 с.	3 мин 22 мин	
	1. Передача мяча в движении после ловли и выполнения двойного шага.	15 мин	<p>4 колонны. Передачи во встречном движении.</p>  <p>Получение мяча под шаг правой ноги, шаг левой, передача партнеру. Для увеличения нагрузки можно дать мяч каждому направляющему. Всего будет 4 мяча.</p> 

1	2	3	4
Основная 54 мин	3. Броски с сопротивлением. 4. Двухсторонняя игра Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока: а) расстановка игроков с центровым, располагающимся с боку области штрафного броска, перед линией штрафного броска.	14 мин 24 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	Выполняются сериями по 10 бросков

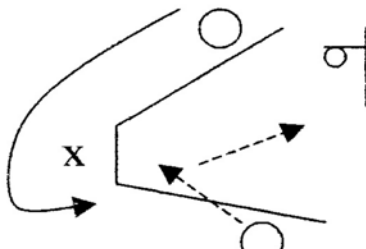
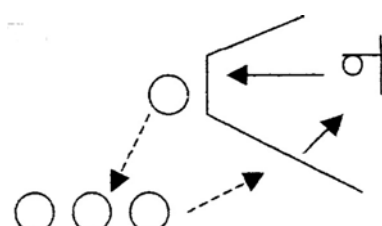
Занятие № 40

- Задачи:
1. Совершенствование бросков в сопротивлении.
 2. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в парах. 3. Прыжковые упражнения с доставанием подвешенных предметов.	1 мин 15 мин 4 мин	Используются мячи.
Основная 60 мин	1. Совершенствование бросков в сопротивлении: а) броски с сопротивлением в парах с места; б) броски в прыжке; г) броски после ведения. 2. Ведение мяча с сопротивлением одного или двух защитников. 3. Стрибол.	20 мин 15 мин 25 мин	Защитник подбирает мяч, отскочивший от щита, и передает партнеру, а затем создает помеху броску. Ведение – обыграть защитника в сторону боковой линии. Игра с выявлением победителя по круговой системе
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 41

- Задачи:
1. Совершенствование выполнения бросков в движении.
 2. Ведение мяча с броском в корзину.
 3. Совершенствование бросков с места.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Проверка присутствующих. 2. ОРУ с мячами. Жонглирование с мячами.	1 мин 19 мин	На каждого по мячу.
Основная 55 мин	1. Совершенствование бросков в движении. 2. Ведение мяча с броском в корзину. 3. Совершенствование бросков с места.	20 мин 15 мин 20 мин	<p>На пару мяч.</p>  <p>В основании 3-секундной зоны поставить стул. Игрок от лицевой линии оббегает стул, получает мяч от партнера, выполняет два шага, бросок, подбирает мяч, с ведением уходит на свое место, партнер выполняет то же со своего места.</p>  <p>Для увеличения нагрузки упражнение выполнять двумя мячами.</p> <p>На пару мяч. Мяч ловить в напрыгивании – бросок – подбор – передача партнеру – выход для следующего броска. Не далее 3 – 4 м от кольца.</p>
Заключительная 15 мин	1. Подвижная игра 5 × 5 на количество передач. 2. Построение, подведение итогов занятия.	14 мин 1 мин	Занимающихся разбить на пятерки.

Занятие № 42

- Задачи:
1. Совершенствование индивидуальных и командных защитных действий.
 2. Совершенствование защитных действий против игрока, ведущего мяч.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. Упр. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом. 3. Упражнения в сопротивлении партнера.	1 мин 15 мин 4 мин	Интенсивность невысокая
Основная 60 мин	1. Индивидуальные защитные действия против игрока, бросающего мяч в корзину: а) броски с сопротивлением в парах с места; б) броски в прыжке; г) броски после ведения; 2. Индивидуальные действия против игрока, ведущего мяч. 3. Двухсторонняя игра с использованием зонной защиты.	20 мин 15 мин 25 мин	Защитник подбирает мяч, отскочивший от щита, и передает партнеру, а затем создает помеху броску. Применяется зона 2 – 1 – 2
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 43

- Задачи:
1. Совершенствование индивидуальных защитных действий.
 2. Совершенствование защитных действий против игрока, ведущего мяч.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении 3. Упражнения в стойке защитника. Стойка без мяча и с мячом. Бег: по прямой и дугой, с изменением направления. Рывки на короткие (2 – 4 м) и средние (5 – 15 м) расстояния из положения готовности и по неожиданным сигналам.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая

1	2	3	4
Основная 60 мин	<p>1. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе. Действия игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника, применение приемов техники перемещений для ухода от защиты и овладение мячом.</p> <p>2. Индивидуальные действия против игрока, ведущего мяч.</p> <p>3. Двухсторонняя игра Стремительное нападение (быстрый прорыв). Организация прорыва после ловли мяча от щита игроками первого эшелона по центру площадки – расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения</p>	<p>20 мин</p> <p>15 мин</p> <p>25 мин</p>	Упражнение выполняется в парах
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 44

Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных защитных действий.
2. Совершенствование бросков мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ в движении</p> <p>3. Техника перемещения в защите.</p> <p>Стойка при опеке противника без мяча и с мячом. Перемещение переставными шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Сочетание различных способов перемещений.</p>	<p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>9 мин</p>	Интенсивность невысокая

1	2	3	4
Основная 60 мин	<p>1. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе. Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения мячом при организации атаки – использование передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину. Индивидуальные защитные действия против игрока, бросающего мяч в корзину:</p> <p>2. Защитные действия против игрока: а) бросающего мяч с места; б) бросающего мяч в прыжке.</p> <p>3. Двухсторонняя игра. Взаимодействия игроков задней линии или нападающих с центровым, с завершающим выходом одного игрока к щиту мимо центрального, со скрестным выходом двух игроков</p>	<p>20 мин</p> <p>15 мин</p> <p>25 мин</p>	Упражнение выполняется в парах
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 45

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ в движении.</p> <p>3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Упр. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.</p>	<p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>9 мин</p>	Интенсивность невысокая

1	2	3	4
Основная 60 мин	<p>1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в движении и прыжке. Ловля мяча одной рукой (ознакомление), передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока с отскоком от пола; двумя руками сверху с места.</p> <p>2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами.</p> <p>3. Техника овладения мячом в баскетболе.</p> <p>Вырывания мяча. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.</p> <p>4. Двухсторонняя игра. Стремительное нападение (быстрый прорыв). Организация прорыва после ловли мяча от щита игроками первого эшелона по центру площадки – расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения.</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>20 мин</p>	Упражнение выполняется в парах
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 46

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ в движении.</p> <p>3. Техника перемещения в нападении в баскетболе</p> <p>Прыжки: толчком ногами вверх и в сторону с места и после движения, толчком одной ногой в движении.</p>	<p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>9 мин</p>	Интенсивность невысокая

1	2	3	4
Основная 60 мин	<p>1. Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча – изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладение мячом от щита (ознакомление).</p> <p>2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами.</p> <p>3. Техника овладения мячом в баскетболе.</p> <p>Вырывания мяча. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.</p> <p>4. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока: расстановка игроков с центровым, располагающимся с боку области штрафного броска, перед линией штрафного броска.</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>20 мин</p>	Упражнение выполняется в парах
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 47

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ в движении.</p> <p>3. Техника перемещения в нападении в баскетболе.</p> <p>Неоднократные рывки в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе.</p>	<p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>9 мин</p>	Интенсивность невысокая

1	2	3	4
Основная 60 мин	<p>1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в движении и прыжке. Ловля мяча одной рукой (ознакомление), передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока с отскоком от пола; двумя руками сверху с места.</p> <p>2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами.</p> <p>3. Техника овладения мячом в баскетболе. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.</p> <p>4. Двухсторонняя игра. Заслоны – игроку без мяча, при выходе на ловлю его, игроку с мячом для ухода от противника с ведением. Заслоны с сопровождением (ознакомление). Взаимодействие одного и двух игроков с центровыми.</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>20 мин</p>	Упражнение выполняется в парах.
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 48

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ в движении.</p> <p>3. Техника перемещения в нападении в баскетболе.</p>	<p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>9 мин</p>	Интенсивность невысокая

1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	Прыжки: толчком ногами вверх и в сторону с места и после движения, толчком одной ногой в движении. Упр. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.		
Основная 60 мин	1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в движении и прыжке. Ловля мяча одной рукой (ознакомление), передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока с отскоком от пола; двумя руками сверху с места.	15 мин	Упражнение выполняется в парах
	2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами.	15 мин	
	3. Техника овладения мячом в баскетболе. Вырывания мяча. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.	10 мин	
	4. Двухсторонняя игра. Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке (против численного меньшинства противников), с короткими передачами, с длинной передачей, с применением ведения. Взаимодействие двух и трех игроков против равного числа защитников.	20 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 49

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ в движении.</p> <p>3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Неоднократные рывки в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе.</p> <p>Прыжки: толчком ногами вверх и в сторону с места и после движения, толчком одной ногой в движении.</p>	<p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>9 мин</p>	Интенсивность невысокая
Основная 60 мин	<p>1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в движении и прыжке. Ловля мяча одной рукой (ознакомление), передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока с отскоком от пола; двумя руками сверху с места.</p> <p>2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами.</p> <p>3. Техника овладения мячом в баскетболе.</p> <p>Вырывания мяча. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.</p> <p>4. Двухсторонняя игра. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом в зависимости от позиции подопечного, до и после ведения.</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>20 мин</p>	Упражнение выполняется в парах

1	2	3	4
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 50

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Неоднократные рывки в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе и передвижениями в стойке защитника.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая
Основная 60 мин	1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в движении и прыжке. Ловля мяча одной рукой (ознакомление), передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока с отскоком от пола; двумя руками сверху с места. 2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами. 3. Техника овладения мячом в баскетболе. Выбивание мяча при ведении. Перехватывание мяча. 4. Двухсторонняя игра. Взаимодействия двух игроков: а) подстраховка центрального игрока; игрока, владеющего точным дальним броском и проходом;	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах.

1	2	3	4
	б) противодействие заслоном – переключение проскальзывания (ознакомление). Взаимодействия двух игроков при численном превосходстве нападающих.		
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 51

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Упр. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая
Основная 60 мин	1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в движении и прыжке. Ловля мяча одной рукой (ознакомление), передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока с отскоком от пола; двумя руками сверху с места. 2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами. 3. Техника овладения мячом в баскетболе. Вырывания мяча. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча. 4. Двухсторонняя игра. Система зонной защиты: в области штрафного броска – расположение игроков (2 – 1 – 2, 1 – 3 – 1), перемещение; взаимопомощь;	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах

1	2	3	4
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 52

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Неоднократные рывки в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе. Упр. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая
	1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в движении и прыжке. Ловля мяча одной рукой (ознакомление), передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока с отскоком от пола; двумя руками сверху с места. 2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами. 3. Техника овладения мячом в баскетболе. Вырывания мяча. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча	15 мин 15 мин 10 мин	Упражнение выполняется в парах

1	2	3	4
Основная 60 мин	4. Двухсторонняя игра. Командные действия в нападении. Организация прорыва после ловли мяча от щита вдоль боковой линии – расположение и действие в начальной фазе, в фазах развития и завершения.	20 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 53 – 54

Задача: Прием контрольных нормативов по баскетболу.

Зачетные требования

Практические нормативы:

1. Ведение мяча ломаными линиями (расстояние между стойками 2 м) выполняется на технику с обводкой справа налево и слева направо одной и другой рукой.

2. Передача мяча на точность с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см о стенку двумя руками за 30 сек: муж. – 28 передач, жен. – 26 передач.

3. Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита после выполнения двойного шага.

4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков: муж. – 4, жен. – 3.

5. Челночный бег 3 × 10 м.

6. Прыжок вверх по Абалакову.

МОДУЛЬ 2

Практические занятия (2-й семестр, 102 часа)

Занятие № 1 – 2

Задачи: прием контрольных нормативов по баскетболу.

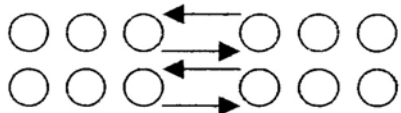
Зачетные требования

Практические нормативы:

1. Ведение мяча ломаными линиями (расстояние между стойками 2 м) выполняется на технику с обводкой справа налево и слева направо одной и другой рукой.
2. Передача мяча на точность с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см о стенку двумя руками за 30 сек: муж. – 28 передач, жен. – 26 передач.
3. Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита после выполнения двойного шага.
4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков: муж. – 4, жен. – 3.
5. Челночный бег 3×10 м.
6. Прыжок вверх по Абалакову.

Занятие № 3

- Задачи:
1. Совершенствование двойного шага.
 2. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.

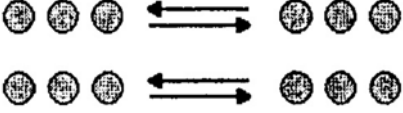
Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячом в движении и на месте. 3. Ускорения из различных исходных положений.	3 мин 12 мин 10 мин	На каждого занимающегося один мяч.
	1. Совершенствование двойного шага:	24 мин	4 колонны. Передачи во встречном движении. 

1	2	3	4
Основная 54 мин	<p>а) игроки меняются местами во встречных колоннах;</p> <p>б) смена мест в колоннах рядом;</p> <p>в) смена мест в колоннах скрестно.</p> <p>2. Передача мяча в движении после ловли и выполнения двойного шага.</p> <p>3. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.</p>	<p>20 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Получение мяча под шаг правой ноги, шаг левой, передача партнеру.</p> <p>Для увеличения нагрузки можно дать мяч каждому направляющему. Всего будет 4 мяча.</p>  <p>Ведение – двойной шаг – бросок одной рукой. На пару мяч.</p>
Заключительная 11 мин	<p>1. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Выигрывает команда, выполнившая наибольшее количество передач.</p>

Занятие № 4

- Задачи:
1. Совершенствование передвижения в парах по периметру зала с передачей мяча различными способами.
 2. Совершенствование передачи мяча во встречном движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 22 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. Передвижения в парах с передачей мяча различными способами по периметру зала:</p> <p>а) от груди двумя руками;</p> <p>б) передача с отскоком от пола;</p> <p>в) правой рукой;</p> <p>г) левой рукой;</p> <p>д) из-за спины;</p> <p>ж) выполнение навесной передачи стоя на месте;</p> <p>з) то же в движении.</p>	<p>2 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>На пару мяч.</p> <p>В этих упражнениях двигаться вперед, передачу выполнять на грудь партнеру.</p> <p>В одном прыжке поймать и отдать мяч.</p> <p>Двигаться приставными шагами лицом партнеру.</p>

1	2	3	4
Основная 57 мин	1. Жонглирование мячами в движении: а) вращение мяча вокруг туловища; б) с прямой правой на левую; в) из-за спины – поймать мяч впереди; г) с высоким подниманием бедра; д) ходьба с выпадами.	10 мин	На каждого занимающегося мяч.
	2. Жонглирование мячами на месте: а) подбросить мяч, выполнить хлопок – впереди – сзади – поймать; б) то же, хлопок – сзади – впереди – поймать мяч; в) подбросить мяч – присед – встать – поймать мяч; г) подбросить мяч – поворот на 360° – поймать мяч; д) подбросить мяч – сесть на пол – встать – поймать мяч.	10 мин	Мяч послать под бедро с внутренней поверхности. Смена положения ног прыжком, мяч посылается также.
	3. Передвижение в парах по периметру зала с передачей мяча различными способами.	5 – 7 мин	Побрасывать мяч не выше уровня головы.
	4. Передачи мяча в парах до середины площадки – затем один нападающий, второй защитник – выполняет ведение – два шага – бросок.	10 мин	Повторы выполнять вправо, влево. Подбрасывать мяч на любую высоту.
	5. Передача мяча во встречном движении.	10 мин	Передачи выполнять двумя руками от груди, одной от плеча, из-за спины. Требование: все передачи должны выполнены на грудь партнеру. Выполнять передачу двумя руками сверху. Занимающихся разделить на две равные группы по углам площадки. На второй стороне поменяться местами.
	6. Броски с места (4 – 5 м от кольца).	10 мин	4 колонны.  <p>Сначала во встречных колоннах, затем смена по диагонали, затем передача во встречную колонну, в колонну рядом.</p> <p>На пару мяч. Игрок выполняет бросок – подбор – выполняет передачу партнеру – выходит на свободное место.</p>

1	2	3	4
Заклю- читель- ная 11 мин	Подвижная игра «Отдай мяч – выйди». Построение. Подведение ито- гов занятия.	10 мин 1 мин	Разделить занимающихся на пятерки.

Занятие № 5

- Задачи:
1. Совершенствование добивания мяча в щит.
 2. Совершенствование передвижения в парах по периметру зала с передачей мяча.
 3. Совершенствование передачи мяча в парах.

Часть занятия	Содержание	Дозиров- ка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 19 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. Бег: – обычный; – правым боком; – левым боком; – правым боком скрестным шагом; – левым боком скрестным ша- гом. В парах: – приставным шагом; – приставным шагом толчком двух ног с вращением в парах; – приставным шагом в приседе.	3 мин 9 мин 7 мин	Приставными шагами. Приставными шагами. Руки в стороны. Руки в стороны. Лицом друг к другу, руки на плечи партнеру. Оказывать давление на плечи партнеру. Толчком двух ног, спина прямая.
	1. Добивание мяча в щит: а) на один щит; б) на два щита.	10 мин	В две колонны у щита.  Добить мяч в щит – занять место замыкающего в своей колонне. Мяч добивать в одном прыж- ке, поймать и выбросить мяч в щит.

1	2	3	4
Основная 60 мин	2. Добивание мяча на два щита.	10 мин	Добивает мяч в щит, меняется в колонне напротив на другом щите. За потерю мяча необходимо вынести наказание (5 отжиманий).
	3. Передвижение в парах по периметру зала с передачей мяча.	10 мин	Выполнять передачи различными способами на грудь партнеру.
	4. Передачи мяча в парах до середины зала – переход на защитник – нападающий.	20 мин	Нападение – ведение – два шага бросок – с сопротивлением защитника. На другой стороне меняются местами.
Заключительная 21 мин	1. Подвижная игра 5 × 5.	20 мин	
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 6

- Задачи:
1. Совершенствование ловли, ведения и броска по кольцу в движении.
 2. Совершенствование передач в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 24 мин	1. Построение. Задачи занятия.	3 мин	
	2. Передачи мяча в парах в движении по периметру зала: – приставными шагами.	11 мин 10 мин	На пару мяч. Передачи выполнять разнообразными способами. Двигаться лицом в сторону движения. В одном прыжке поймать и отдать мяч.
	1. Подбрасывание мяча до средней линии – догоняет – ловит – ведение – двойной шаг – бросок – ловит мяч – переход на другую сторону площадки – выполняет то же – передает мяч партнеру.	25 мин	Мяч подбрасывать вверх до средней линии.
Основная 45 мин	2. Совершенствование передачи мяча в движении: а) защитник пассивный; б) защитник активный.	20 мин	В каждый круг поставить по защитнику, с помощью передач пройти три защитника – выполнить бросок по кольцу.
Заключительная 21 мин	1. Двухсторонняя игра.	20 мин	
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 7

- Задачи:
1. Совершенствование ловли, ведения и бросков в движении.
 2. Совершенствование передач в тройках без смены мест.
 3. Совершенствование бросков с места.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 23 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. Жонглирование мячами. 3. Подбрасывание мяча до средней линии – догнать – поймать – ведение – двойной шаг – бросок – подбор – переход на другую сторону – повтор – передача партнеру.	3 мин 20 мин	На каждого мяч.
Основная 46 мин	1. Совершенствование передач мяча в тройках. 2. Выполнение штрафных бросков.	23 мин 23 мин	Передачи выполнять только через среднего игрока. Требовать уменьшения количества передач, т.е. увеличение скорости бега, возвращаться в И.П. – смена мест – повтор. На пару мяч. Выполнять по два броска – затем передавать мяч партнеру. Выполнить 10 попаданий каждому.
Заключительная 21 мин	1. Двухсторонняя игра. 2. Построение, подведение итогов занятия.	20 мин 1 мин	

Занятие № 8

- Задачи:
1. Совершенствование передач двумя руками в движении.
 3. Совершенствование бросков в движении и с места.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
	1. Построение. Задачи занятия 2. Ходьба: – обычная; – с выпадами. 3. Бег: – обычный; – с подскоками; – правым боком; – левым боком.	1 мин 3 мин	Мах руками вверх на каждый выпад. Руки вперед, взмах, поворот туловища в сторону, выпад.

1	2	3	4
Подготовительная 24 мин	2. ОРУ с набивными мячами: – передачи двумя руками снизу; – передачи правой рукой; – передачи левой рукой; – передачи двумя руками снизу через голову; – передачи прыжком.	10 мин 5 мин 5 мин	Вращение руками, руки прямые. Руки на пояс. На пару набивной мяч. Лицом к партнеру. На грудь партнеру. Спиной к партнеру. Мяч между стопами.
Основная 55 мин	1. Добивание мяча в щит: – на один щит; – на два щита. 2. Совершенствование передач в тройках. 3. Совершенствование бросков в движении. Подбросить мяч до середины – догнать – поймать – ведение – два шага – бросок – подбор – переход на другую сторону – повтор – передача партнеру. 4. Совершенствование штрафных бросков.		Смена в своей колонне. Смена в колоннах напротив. Передачу выполнять только через центр.
Заключительная 11 мин	1. Двухсторонняя игра. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	

Занятие № 9

Задачи:

1. Совершенствование владения мячом.
2. Совершенствование передач мяча.
3. Совершенствование обманных движений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 23 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячом в движении и на месте.	3 мин 20 мин	См. занятие № 4.

1	2	3	4
Основная 66 мин	<p>1. Совершенствование передач мяча в парах: – на месте; – в движении.</p> <p>2. Совершенствование обманных движений. Показ на бросок – проход к кольцу – два шага – бросок.</p> <p>3. Совершенствование выполнения передач мяча в тройках с уходом за мячом: а) показать на лучшей тройке; б) рассказать по схеме; в) выполнение задания; г) бег в медленном темпе; д) в беге.</p>	<p>16 мин</p> <p>20 мин</p> <p>30 мин</p>	<p>Через защитника, защитник активный, передачу закончить двойным шагом с броском по корзине.</p> <p>Уход в сторону впереди стоящей ноги защитника.</p> <p><i>Главное:</i> довести до занимающихся, что при таком забегании они освобождаются от защитника.</p>
Заключительная 1 мин	1. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 10

- Задачи:
1. Совершенствование передач мяча в движении и на месте.
 2. Совершенствование обманных движений.
 3. Совершенствование бросков с места.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 18 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. Жонглирование мячом в движении и на месте.</p>	<p>3 мин</p> <p>15 мин</p>	См. занятие № 4.
	<p>1. Передача мяча в парах в движении по периметру зала: а) выполнение передач мяча различными способами, занимающиеся двигаются одновременно лицом вперед; б) выполнение передач до средней линии, далее игрок ближе к боковой линии начинает ведение – два шага – бросок с сопротивлением партнера, на другой стороне меняются местами.</p>	16 мин	<p>Занимающиеся располагаются в парах в два отделения по углам диагонали зала.</p> <p>Нападающий при получении мяча в районе средней линии должен определить защитника.</p>

1	2	3	4
Основная 61 мин	2. Совершенствование передач мяча в тройках с уходом за мячом.	15 мин	Каждую атаку закончить броском по кольцу.
	3. Совершенствование финтов. Показ на бросок – проход – двойной шаг – бросок.	15 мин	На пару мяч. Распределить занимающихся на щиты. Главное: достоверный показ, чтобы защитник поверил и вышел вперед. У защитника поднята рука.
	4. Выполнение бросков с места с пассивным сопротивлением защитника.	15 мин	Построение предыдущего упражнения.
Заключительная 11 мин	1. Двухсторонняя игра.	10 мин	
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 11

Задачи:

1. Совершенствование передвижений и передач мяча.
2. Совершенствование бросков в движении.
3. Совершенствование обманных движений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 16 мин	1. Построение. Задачи занятия.	3 мин	
	2. Бег: – обычный; – правым боком; – левым боком; – правым боком скрестным шагом; – левым боком скрестным шагом.	3 мин	Руки согнуты в локтях. Руки в стороны.
	3. Подвижная игра «Воробьи – Вороны».	10 мин	
Основная 53 мин	1. Совершенствование передач мяча в тройках с уходом за мячом и выполнением броска по кольцу.	18 мин	
	2. Показ на проход вправо – проход влево и наоборот.	15 мин	На пару мяч. Если мяч забит, нападающий продолжает владение.
	3. Броски с сопротивлением с места.	20 мин	Защитник пассивный.
Заключительная 21 мин	1. Двухсторонняя игра.	20 мин	
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 12

- Задачи:
1. Совершенствование передач мяча в движении.
 2. Совершенствование бросков в движении.
 3. Совершенствование обманных движений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 18 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячами в движении и на месте.	3 мин 15 мин	См. занятие № 4.
Основная 50 мин	1. Добивание мяча в щит.	12 мин	1. Смена в своей колонне. 2. Смена в колонне направления, мяч поймать и бросить в щит в одном прыжке. За потерю мяча вся колонна отжимается 5 раз. Упражнение выполнить за: – 5 передач; – 4 передачи; – 3 передачи. На И.П. возвращаться по боковым линиям. Перед началом следующего упражнения меняться местами.
	2. Совершенствование передач мяча в тройках с уходом за мячом. Выполнить двойной шаг – бросок. 3. Финт на проход – проход – бросок по кольцу с сопротивлением защитника.	19 мин 19 мин	На И.П. возвращаться по боковым линиям. Перед началом следующего упражнения меняться местами. Проход выполнять в правую и левую сторону. Мяч забит – нападающий имеет право на новую атаку.
Заключительная 22 мин	1. Двухсторонняя игра.	20 мин	
	2. Построение, подведение итогов занятия.	2 мин	

Занятие № 13

- Задачи:
1. Совершенствование координированных движений.
 2. Совершенствование передачи и приема мяча в движении.
 3. Совершенствование бросков с места.

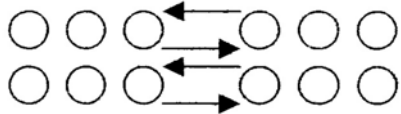

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 12 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячами в движении и на месте.	2 мин 10 мин	См. занятие № 4.

1	2	3	4
Основная 67 мин	<p>1. Совершенствование передач мяча в парах по периметру зала.</p> <p>2. Совершенствование передач мяча в тройках с уходом за мячом и выполнением броска.</p> <p>3. Совершенствование выполнения бросков с места с сопротивлением защитника.</p> <p>4. Совершенствование штрафных бросков.</p>	16 мин	<p>На пару мяч. Передачу выполнять на грудь партнеру.</p> <p>Возвращение за боковыми линиями, меняются местами.</p> <p>На тройку два мяча. Смена по команде свистком: двое нападают с мячами, один – в защите. Нападающий выполняет бросок – подбор и выход с мячом на свободное место, защитник в это время перемещается ко второму нападающему, тот делает то же, что и первый, а защитник уже спешит к 1-му нападающему.</p> <p>На пару мяч. Выполняют по два броска. В сумме набрать 20 попаданий.</p>
Заключительная 11 мин	<p>1. Двухсторонняя игра.</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	

Занятие № 14

- Задачи:
1. Совершенствование двойного шага.
 2. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. Жонглирование мячом в движении и на месте.</p>	<p>3 мин</p> <p>22 мин</p>	<p>На каждого занимающегося один мяч.</p>

1	2	3	4
Основная 54 мин	1. Совершенствование двойного шага:	24 мин	4 колонны. Передачи во встречном движении. 
	а) игроки меняются местами во встречных колоннах; б) смена мест в колоннах рядом; в) смена мест в колоннах скрестно.		Получение мяча под шаг правой ноги, шаг левой, передача партнеру. Для увеличения нагрузки можно дать мяч каждому направляющему. Всего будет 4 мяча.
	2. Передача мяча в движении после ловли и выполнения двойного шага.	20 мин	
	3. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.	10 мин	Ведение – двойной шаг – бросок одной рукой. На пару мяч.
Заключительная 11 мин	1. Подвижная игра «Борьба за мяч».	10 мин	Выигрывает команда, выполнившая наибольшее количество передач.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 15

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Эстафета с использованием перемещений различными способами.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая

1	2	3	4
Основная 60 мин	1. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом и в движении. 2. Ведение мяча: с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами. 3. Двухсторонняя игра. Командные действия в защите в баскетболе. Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска – расположение игроков, перемещение, взаимопомощь.	20 мин 15 мин 25 мин	Упражнение выполняется в парах
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 16

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая
	1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в движении и прыжке. Передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока, с отскоком от пола; двумя руками сверху с места.	15 мин	Упражнение выполняется в парах.

1	2	3	4
Основная 60 мин	2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля. 3. Вырывания мяча. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча. 4. Двухсторонняя игра. Организация прорыва после ловли мяча от щита вдоль боковой линии – расположение и действие в начальной фазе, в фазах развития и завершения.	15 мин 10 мин 20 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 17

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе с остановками в два шага и прыжком.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
	1. Ловля мяча одной рукой, передача мяча: одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока, с отскоком от пола; двумя руками сверху с места. 2. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами без зрительного контроля с сопротивлением одного и двух защитников. 3. Вырывания мяча. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.	15 мин 15 мин 10 мин	Упражнение выполняется в парах.

1	2	3	4
Основная 60 мин	4. Двухсторонняя игра. Система зонной защиты: в области штрафного броска – расположение игроков (2 – 1 – 2, 1 – 3 – 1), перемещение; взаимопомощь.	20 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 18

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Неоднократные рывки в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Ловля мяча одной рукой – передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока, с отскоком от пола; двумя руками сверху с места. 2. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами в сопротивление одного или двух защитников. 3. Блок-шот мяча при броске. 4. Двухсторонняя игра. Взаимодействия двух игроков: а) противодействие заслоном – переключение проскальзывания; б) взаимодействия двух игроков при численном превосходстве нападающих.	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 19

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Прыжки: толчком ногами вверх и в сторону с места и после движения, толчком одной ногой в движении.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в движении и прыжке. Передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока с отскоком от пола при сопротивлении защитника. 2. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение с изменением скорости и высоты отскока, с переводами. 3. Совершенствование бросков в прыжке в парах с сопротивлением. 4. Двухсторонняя игра. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом в зависимости от позиции подопечного до и после ведения.	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 20

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в парах в сопротивлении. 3. Прыжки: толчком ногами вверх и в сторону с места и после движения, толчком одной ногой в движении. Упр. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока, с отскоком от пола; двумя руками сверху с места в тройках. 2. Ведение мяча на высокой скорости с обводкой препятствий. 3. Техника выбивания мяча из рук противника при броске. 4. Двухсторонняя игра. Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке (против численного меньшинства противников), с короткими передачами, с длинной передачей, с применением ведения.	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 21

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Упражнения для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.

1	2	3	4
Основная 60 мин	1. Передача мяча: одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока, с отскоком от пола; в быстрый прорыв. 2. Броски мяча в прыжке в сопротивлении. 3. Заслоны – игроку без мяча, при выходе на ловлю его, игроку с мячом для ухода от противника с ведением. Заслоны с сопровождением. 4. Двухсторонняя игра.	10 мин 15 мин 15 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 22

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

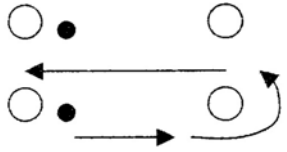
Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Неоднократные рывки в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
	1. Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча – изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладение мячом от щита (ознакомление). 2. Ведение мяча: с сопротивлением с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами. Выбор мяча при ведении.	15 мин 15 мин	Упражнение выполняется в парах.

1	2	3	4
Основная 60 мин	3. Броски с сопротивлением из-за трехочковой линии 4. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока: расстановка игроков с центровым, располагающимся с боку области штрафного броска, перед линией штрафного броска.	10 мин 20 мин	Броски в тройках. Один бросает, второй оказывает сопротивление, а третий подает мяч.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 23

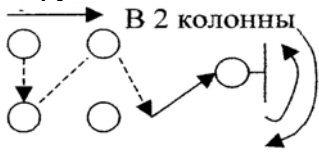
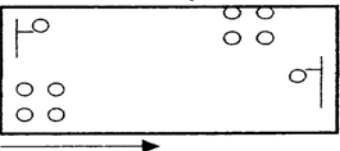
Задачи: 1. Совершенствование остановки и передач мяча партнеру.
2. Совершенствование ведения мяча.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 22 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Бег в парах. 3. Прыжковые упражнения с доставанием щита и корзины. 4. ОРУ.	1,5 – 2 мин 2 мин 5 мин 13 мин	Лицом друг к другу, руки на плечи партнеру. С вращением в парах. Руки на плечи партнеру, вращение и продвижение вперед. С правой на левую и наоборот.
	1. Ведение мяча с сопротивлением защитника. 2. Остановка «прыжком» и в «два шага» после выполнения ведения мяча.	15 мин 10 мин	1. Защитник пассивный, руки за спиной. 2. Защитник активный мяч не выбивает. 3. Защитник активный пробует выбить мяч. Обратить внимание на постановку опорной ноги: она становится осевой, после остановки поворот – плечом вперед и плечом назад. Построение фронтальное.

1	2	3	4
Основная 60 мин	3. Броски из позиции центрального игрока. 4. Двухсторонняя игра. 5. Штрафные броски.	10 мин 20 мин 5 мин	 <p>Игрок обводит стоящего партнера, возвращается в исходное положение, остановка – передача мяча.</p> <p>Штрафные броски выполняются в перерыве между таймами</p>
Заключительная 8 мин	1. Упражнение на расслабление внимания. 2. Построение. Подведение итогов.	5 мин 3 мин	Упражнение выполняется в висе на гимнастической стенке.

Занятие № 24

- Задачи:
1. Совершенствование бросков в движении.
 2. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. 3. Челночный бег.	2 мин 14 мин 4 мин	Ускорение вперед и назад выполняется до ближайшей линии.
	1. Совершенствование бросков в движении: а) выполнение передач в движении с броском по кольцу в сопротивлении; б) передачи мяча до средней линии, от средней линии. Один нападающий – второй защитник – после ловли выполняет ведение мяча – бросок по корзине.	15 мин 15 мин	<p>На пару мяч.</p>  <p>В 2 колонны</p> <p>После выполнения броска игроки меняются сторонами.</p> <p>С одного края баскетбольной площадки, из двух углов.</p> 

1	2	3	4
Основная 60 мин	4. Ведение мяча в быстрый прорыв – сопротивление одного или двух защитников. 4. Стритбол	15 мин 15 мин	Ведение – обыграть защитника в сторону боковой линии.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	

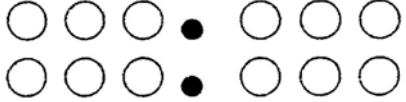
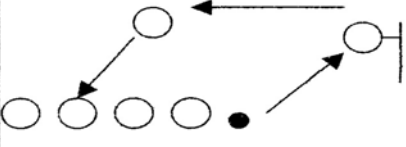
Занятие № 25

Задачи: 1. Совершенствование бросков в сопротивлении.
2. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. 3. Ускорения из различных исходных положений.	1 мин 15 мин 4 мин	
Основная 60 мин	1. Совершенствование бросков в сопротивлении в парах: выполнение передач в движении с броском по кольцу. 2. Ведение мяча в быстрый прорыв – сопротивление одного или двух защитников. 3. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока: расстановка игроков с центровым, располагающимся с боку области штрафного броска, перед линией штрафного броска.	15 мин 15 мин 30 мин	Защитник подбирает мяч, отскочивший от щита, и передает партнеру, а затем создает помеху броску. Ведение – обыграть защитника в сторону боковой линии.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

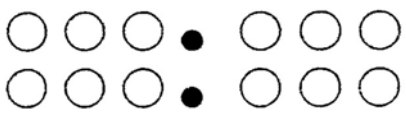
Занятие № 26

Задачи: 1. Совершенствование передач мяча в движении после выполнения двойного шага со сменой мест.
2. Совершенствование бросков в движении после выполнения двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 24 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Беговые упражнения. 3. Прыжковые упражнения. 4. Передачи набивного мяча: а) в парах по периметру зала; б) на месте; в) в прыжке; г) то же в движении.	2 мин 5 мин 2 мин 15 мин	На пару мяч. Передачи выполнять правой, левой руками. В одном прыжке поймать и отдать мяч. Двигаться приставными шагами. Мяч ловить и отдавать двумя руками.
Основная 55 мин	1. Добивание мяча в корзину после броска из-под кольца. 2. Передачи мяча в движении после выполнения двойного шага. 3. Совершенствование бросков: – в движении после выполнения двойного шага; 4. Штрафные броски.	10 мин 15 мин 20 мин 10 мин	По две на каждый щит. Смена в своей колонне. Четыре колонны – передачи мяча во встречных колоннах.  1. Смена игроков в колоннах напротив. Мяч передают игроку напротив. 2. Смена в колонне рядом.  В парах. Сериями по 10 раз.
Заключительная 11 мин	1. Стритбол 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	3×3

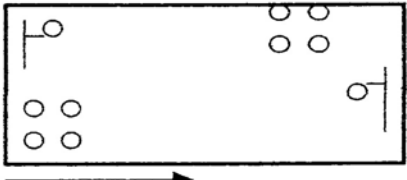
Занятие № 27

- Задачи:
1. Совершенствование передач мяча в движении после выполнения двойного шага со сменой мест.
 2. Совершенствование бросков в движении после выполнения двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 24 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Беговые упражнения. 3. Прыжковые упражнения 4. Передачи набивного мяча: а) в парах по периметру зала; б) на месте; в) в прыжке; г) то же в движении.	2 мин 5 мин 2 мин 15 мин	На пару мяч. Передачи выполнять правой, левой руками. В одном прыжке поймать и отдать мяч. Двигаться приставными шагами. Мяч ловить и отдавать двумя руками.
Основная 55 мин	1. Добивание мяча в корзину после броска со средней дистанции. 2. Передачи мяча в движении после выполнения двойного шага. 3. Совершенствование бросков: а) в движении после выполнения двойного шага; б) в прыжке с места 4. Стритбол	10 мин 15 мин 20 мин 10 мин	По две на каждый щит. Смена в своей колонне. Четыре колонны – передачи мяча во встречных колоннах.  1. Смена игроков в колоннах напротив. Мяч передают игроку напротив. 2. Смена в колонне рядом.  В парах. Сериями по 10 раз. 3×3
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	

Занятие № 28

Задачи: 1. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.
 2. Совершенствование бросков с места.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. 3. Упр. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.	1 мин 10 мин 9 мин	
Основная 60 мин	1. Совершенствование бросков с места: а) выполнение передач с броском по кольцу;	10 мин	На пару мяч. С одного края баскетбольной площадки, из двух углов.
	б) передачи мяча в быстрый прорыв – бросок по кольцу.	15 мин	
	2. Ведение мяча – сопротивление одного или двух защитников.	10 мин	
	3. Совершенствование штрафных бросков.	25 мин	
Заклучительная 11 мин	4. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока: расстановка игроков с центровым, располагающимся с боку области штрафного броска, перед линией штрафного броска.	10 мин 1 мин	Ведение – обыграть защитника – бросок по кольцу. На другой стороне меняются местами.
	1. Подвижная игра в «точки». 2. Построение, подведение итогов занятия.		Разбить на пятерки.

Занятие № 29

- Задачи:
1. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.
 2. Совершенствование бросков с места и в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Ускорения из различных исходных положений.	1 мин 15 мин 4 мин	

1	2	3	4
Основная 60 мин	1. Совершенствование бросков: а) с места; б) в движении; г) выполнение передач с броском по кольцу. 2. Ведение мяча – сопротивление одного или двух защитников и броском по кольцу. 3. Двухсторонняя игра Взаимодействия двух и трех игроков на небольшой части площадки: «передай мяч и выходи», «малая восьмерка».	20 мин 15 мин 25 мин	На пару мяч. Ведение – обыграть защитника – бросок по кольцу. На другой стороне меняются местами.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах.

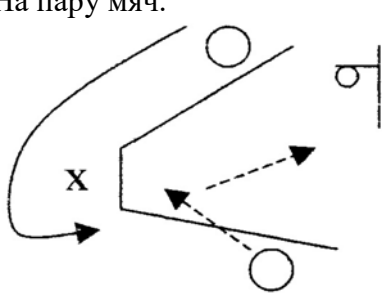
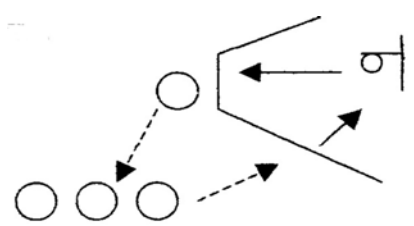
Занятие № 30

- Задачи: 1. Совершенствование бросков в сопротивлении.
2. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ с предметами. 3. Прыжковые упражнения с отягощениями.	1 мин 10 мин 9 мин	В качестве отягощения используются набивные мячи.
Основная 60 мин	1. Совершенствование бросков в сопротивлении в парах: а) выполнение передач в движении с броском по кольцу; б) броски с сопротивлением в парах и тройках; 2. Ведение мяча из зоны защиты с сопротивлением одного или двух защитников. 3. Двухсторонняя игра. Взаимодействия двух и трех игроков на небольшой части площадки: «передай мяч и выходи».	20 мин 10 мин 30 мин	Защитник подбирает мяч, отскочивший от щита, и передает партнеру, а затем создает помеху броску. Ведение – обыграть защитника в сторону боковой линии.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 31

- Задачи:
1. Совершенствование выполнения бросков в движении.
 2. Ведение мяча с броском в корзину.
 3. Совершенствование бросков с места.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ с мячами. 3. Жонглирование с мячами.	1 мин 10 мин. 9 мин	На каждого по мячу. См. занятие № 12.
Основная 55 мин	1. Совершенствование бросков в движении.	20 мин	На пару мяч.  <p>В основании 3-секундной зоны поставить стойку. Игрок от лицевой линии оббегает стойку – получает мяч от партнера – выполняет два шага – бросок – подбирает мяч – с ведением уходит на свое место – партнер выполняет то же со своего места.</p>
	2. Ведение мяча с броском в корзину.	15 мин	 <p>Для увеличения нагрузки упражнение выполнять двумя мячами.</p>
	3. Двухсторонняя игра «Малая восьмерка».	20 мин	
Заключительная 15 мин	1. Подвижная игра в «точки». 2. Построение, подведение итогов занятия.	14 мин 1 мин	Занимающихся разбить на пятёрки.

Занятие № 32

- Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных и командных защитных действий против игрока, бросающего мяч.
2. Совершенствование защитных действий против игрока, ведущего мяч.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Упр. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.	1 мин 15 мин 4 мин	Интенсивность невысокая
Основная 60 мин	1. Индивидуальные защитные действия против игрока, бросающего мяч в корзину: а) броски с сопротивлением в парах с места; б) броски в прыжке; г) броски после ведения.	20 мин	Защитник подбирает мяч, отскочивший от щита, и передает партнеру, а затем создает помеху броску.
	2. Индивидуальные действия против игрока, ведущего мяч.	15 мин	
	3. Двухсторонняя игра с использованием зонной защиты.	25 мин	Применяется зона 2 – 1 – 2.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски.	10 мин	В парах. Сериями по 10 раз.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 33

- Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных и командных защитных действий.
2. Совершенствование защитных действий против игрока, ведущего мяч.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Прыжковые упражнения с отягощениями.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая

1	2	3	4
Основная 60 мин	1. Индивидуальные защитные действия против игрока, бросающего мяч в корзину: а) броски с сопротивлением в парах с места; б) броски в прыжке; г) броски после ведения.	20 мин	Защитник подбирает мяч, отскочивший от щита, и передает партнеру, а затем создает помеху броску.
	2. Командные действия против игрока, ведущего мяч.	15 мин	Ловушка в углу у средней линии.
	3. Двухсторонняя игра с использованием зонной защиты.	25 мин	Применяется зона 2 – 1 – 2.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 34

Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных защитных действий.
2. Совершенствование защитных действий против игрока, ведущего мяч.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия.	1 мин	Интенсивность невысокая.
	2. ОРУ в движении.	10 мин	
	3. Упражнения в стойке защитника. Стойка без мяча и с мячом. Бег по прямой, дугой, с изменением направления.	9 мин	
	1. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе. Действия игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника, применение приемов техники перемещений для ухода от защиты и овладение мячом.	20 мин	Упражнение выполняется в парах.
	2. Индивидуальные действия против игрока, ведущего мяч.	15 мин	

1	2	3	4
Основная 60 мин	3. Двухсторонняя игра. Стремительное нападение (быстрый прорыв). Организация прорыва после ловли мяча от щита игроками первого эшелона по центру площадки – расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения	25 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 35

Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных защитных действий.
2. Совершенствование защитных действий против игрока ведущего мяч.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Ускорения на короткие (2 – 4 м) и средние (5 – 15 м) расстояния из положения готовности и по неожиданным сигналам.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе. Выбор места при действиях партнера с мячом – освобождение пути перемещения, выход к щиту и овладение мячом, выход назад для страховки тыла. 2. Индивидуальные и групповые действия против игрока, ведущего мяч. 3. Двухсторонняя игра. Стремительное нападение (быстрый прорыв). Организация прорыва после ловли мяча от щита игроками первого эшелона по боковой линии площадки – расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения.	20 мин 15 мин 25 мин	Упражнение выполняется в парах.

1	2	3	4
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 36

Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных защитных действий.
2. Совершенствование бросков мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в защите. Стойка при опеке противника без мяча и с мячом. Перемещение переставными шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Сочетание различных способов перемещений.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая
Основная 60 мин	1. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе. Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения мячом при организации атаки – использование передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину. 2. Защитные действия против игрока: а) бросающего мяч с места; б) бросающего мяч в прыжке. 3. Двухсторонняя игра. Взаимодействия игроков задней линии или нападающих с центровым с завершающим выходом одного игрока к щиту мимо центрального.	20 мин 15 мин 25 мин	Упражнение выполняется в парах.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 37

- Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных защитных действий.
2. Совершенствование бросков мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в защите. Эстафеты и игры с использованием перемещений переставными шагами и спиной вперед.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Защитные действия против игрока: а) бросающего мяч с места; б) бросающего мяч в прыжке. 2. Борьба за отскочивший от щита мяч 3. Двухсторонняя игра. Взаимодействия игроков задней линии или нападающих с центровым с завершающим скрестным выходом двух игроков.	20 мин 15 мин 25 мин	Упражнение выполняется в парах.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 38

- Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе Неоднократные рывки в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.

1	2	3	4
Основная 60 мин	<p>1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в движении и прыжке.</p> <p>2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами.</p> <p>3. Техника овладения мячом в баскетболе. Подбор катящего мяча. Выбивание мяча из рук противника. Перехватывание мяча.</p> <p>4. Двухсторонняя игра. Организация прорыва после ловли мяча от щита игроками первого эшелона по краям площадки – расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения.</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>20 мин</p>	Упражнение выполняется в парах.
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски.</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 39

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ в движении.</p> <p>3. Техника перемещения в нападении в баскетболе</p> <p>Прыжки: толчком ногами вверх и в сторону с места и после движения, толчком одной ногой в движении.</p>	<p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>9 мин</p>	Интенсивность невысокая.

1	2	3	4
Основная 60 мин	<p>1. Ловля мяча одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока с отскоком от пола; двумя руками сверху с места.</p> <p>2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля с обводкой стоек. Челночный бег с ведением с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами.</p> <p>3. Техника овладения мячом в баскетболе. Выбивание мяча из рук противника при ведении в трехсекундной зоне.</p> <p>4. Двухсторонняя игра. Организация быстрого прорыва после перехвата мяча с ведением по центру площадки.</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>20 мин</p>	Упражнение выполняется в парах.
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски.</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 40

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ в движении.</p> <p>3. Техника перемещения в нападении в баскетболе с чередованием ускорений по сигналу.</p>	<p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>9 мин</p>	Интенсивность невысокая.
	<p>1. Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча – изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладение мячом от щита.</p>	15 мин	Упражнение выполняется в парах и тройках.

1	2	3	4
Основная 60 мин	2. Ведение мяча: с изменением скорости и с переводами по сигналу. 3. Броски мяча в прыжке после передачи партнера 4. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока, располагающегося с боку области штрафного броска.	15 мин 10 мин 20 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 41

Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных защитных действий.
2. Совершенствование бросков мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ без предметов. 3. Техника перемещения в защите. Стойка при опеке противника без мяча и с мячом. Перемещение переставными шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Сочетание различных способов перемещений.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
	1. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе. Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения мячом при организации атаки – использование передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину.	20 мин	Упражнение выполняется в парах.

1	2	3	4
Основная 60 мин	2. Защитные действия против игрока: а) бросающего мяч с места; б) бросающего мяч в прыжке. 3. Двухсторонняя игра. Взаимодействия игроков задней линии с центровым, с завершающим выходом одного игрока к щиту мимо центрального, со скрестным выходом двух игроков.	15 мин 25 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 42

- Задачи:
1. Совершенствование индивидуальных защитных действий.
 2. Совершенствование бросков мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ без предметов. 3. Техника перемещения в защите. Сочетание различных способов перемещений. Эстафеты и игры с использованием перемещений переставными шагами и спиной вперед.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Индивидуальные защитные действия против игрока, бросающего мяч в корзину из различных позиций. 2. Защитные действия против игрока при отскоке мяча от щита. 3. Двухсторонняя игра. Взаимодействия нападающих с центровым, с завершающим выходом одного игрока к щиту мимо центрального, со скрестным выходом двух игроков.	20 мин 15 мин 25 мин	Упражнение выполняется в парах.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

1	2		
Заключительная 11 мин	1. Подвижная игра «Точки» 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 43

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Неоднократные ускорения в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Действия против игрока без мяча. Выбор места и овладение мячом, отскочившим от щита. 2. Ведение мяча: с изменением направления, без зрительного контроля. Перехватывание мяча. 3. Броски мяча в прыжке после передачи партнера. 4. Двухсторонняя игра. Система нападения через центрального игрока, располагающегося перед линией штрафного броска	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах. Выполняется в парах и тройках
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 44

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. 3. Ускорения с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Ловля мяча двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в прыжке и добивание в корзину. 2. Ведение мяча с переводами. 3. Броски мяча в сопротивлении с накрыванием и перехватывание мяча. 4. Двухсторонняя игра. Заслоны – игроку без мяча, при выходе на ловлю его, игроку с мячом для ухода от противника с ведением. Зонная защита.	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 45

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Упражнения для совершенствования работы ног без мяча (ускорения, остановки, повороты, изменения направлений).	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.

1	2	3	4
Основная 60 мин	1. Передача мяча двумя руками сверху с места центральному игроку. 2. Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля. Ведение с изменением высоты отскока, с изменением скорости. 3. Передачи и перехватывание мяча. 4. Броски с семи точек. 5. Двухсторонняя игра. Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке против численного меньшинства противников.	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 46

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Прыжки: толчком ногами вверх и в сторону с места и после движения, толчком одной ногой в движении через гимнастическую скамейку.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Ведение мяча в сопротивлении одного двух защитников. «Ловушка» у средней линии. 2. Передачи мяча в тройках. Передача мяча в одну сторону, заслон в другую. 3. Броски в сопротивлении с выбиванием мяча из рук противника. Накрывание мяча при броске. 4. Двухсторонняя игра. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом в зависимости от позиции подопечного до и после ведения.	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах.

1	2	3	4
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 47

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Передачи набивного мяча.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Ловля мяча, отскочившего от щита в движении и прыжке. 2. Ведение мяча в быстрый прорыв с передачей под щит. 3. Борьба за отскок мяча от щита. 4. Двухсторонняя игра. Взаимодействия двух игроков: подстраховка центрального игрока; игрока, владеющего точным дальним броском и проходом. Взаимодействия двух игроков при численном превосходстве нападающих.	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах. Занимающиеся располагаются на боковой линии зоны трех секунд. После броска занимающиеся борются за отскок, овладевший мячом становится на линию штрафного броска.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 48

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Упражнения для совершенствования работы ног без мяча (ускорения, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом в руках.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Ловля мяча, отскочившего от щита, и добивание в корзину. 2. Ведение мяча с челночным бегом. 3. Броски в сопротивлении из-за 6-ти метровой линии. 4. Двухсторонняя игра. Система зонной защиты: в области штрафного броска – расположение игроков (2 – 1 – 2, 1 – 3 – 1), перемещение; взаимопомощь.	15 мин 10 мин 15 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 49

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ на месте. 3. Эстафета с использованием перемещений различными способами.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.

Основная 60 мин	1. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом и в движении.	15 мин	Упражнение выполняется в парах.
	2. Ведение мяча с переводами у стоек.	15 мин	
	3 Передачи в парах игроку, выходящему на позицию для броска.	10 мин	
	3. Двухсторонняя игра. Командные действия в защите в баскетболе. Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска – расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Организация действия для овладения мячом от щита.	20 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 50 – 51

Задачи: 1. Прием зачетных нормативов
2. Теоретические требования. Правила игры в баскетбол.

2. Зачетные требования

Практические нормативы:

1. Ведение мяча ломаными линиями (расстояние между стойками 2 м) выполняется на технику с обводкой справа налево и слева направо одной и другой рукой.

2. Передача мяча на точность с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см, о стенку двумя руками за 30 сек: муж. – 28 передач, жен. – 26 передач.

3. Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита после выполнения двойного шага.

4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков: муж. – 4, жен. – 3.

5. Челночный бег 3 × 10 м.

6. Прыжок вверх по Абалакову.

7. Десятикратное пробегание расстояния между щитами с прыжками к кольцу после каждой прямой. Начинается упражнение с прыжка к кольцу.

МОДУЛЬ 3

3.1. Теоретические сведения для самостоятельной подготовки

Методические рекомендации по правилам игры

Пояснение к статье 1. «Определения»

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из 5 игроков. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, и забросить его в собственную корзину.

Корзина, которую атакует команда, является корзиной соперника, а корзина, которую та же команда защищает, называется собственной корзиной.

Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катать или вести в любом направлении при условии соблюдения изложенных ниже правил.

Победитель игры – это команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

Пояснения к статье 2. «Площадка, размеры, разметка»

Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий (рис. 3.1).

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину (рис. 3.2).

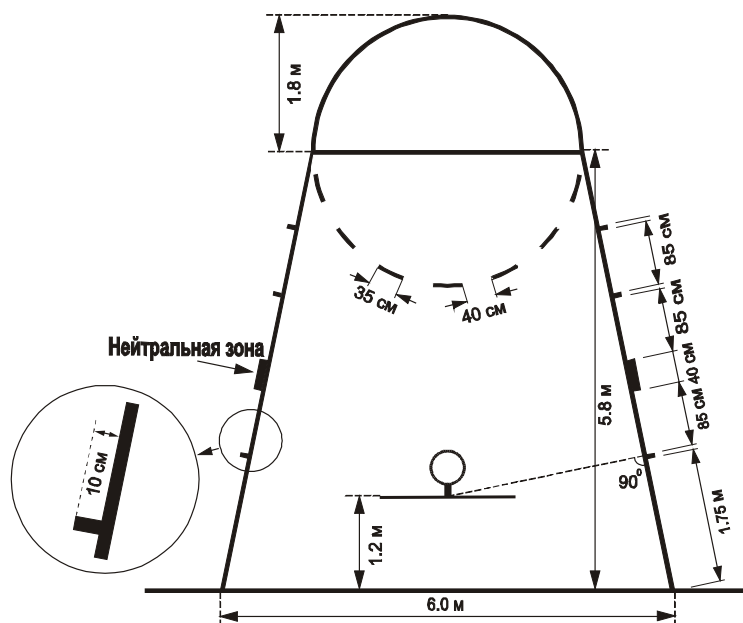


Рис. 3.1. Размеры области штрафного броска

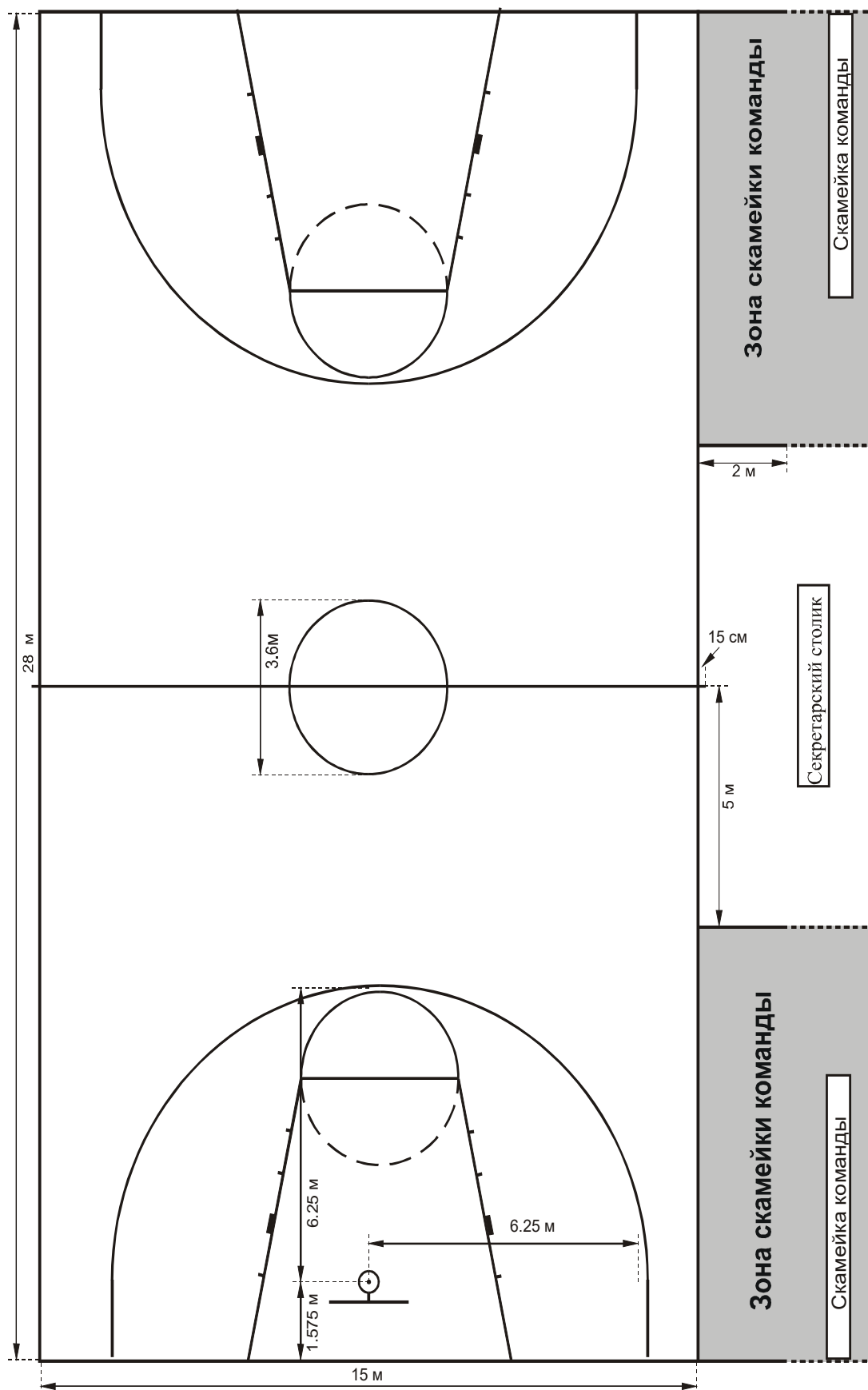


Рис. 3.2. Размеры площадки

Пояснения к статье 3. «Оборудование»

Щиты для игры изготавливаются из соответствующего прозрачного материала, сделанного из монолитного куска (рис. 3.3 – 3.5).

Корзины состоят из колеи и сеток.

Кольца должны быть сделаны из прозрачной стали, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный – 45,7 см, окрашенные в оранжевый цвет (рис. 3.6).

Мяч имеет форму сферы и должен быть оранжевого цвета установленного оттенка.

Наружная поверхность мяча изготавливается из кожи, резины или синтетического материала.

Длина окружности мяча – не менее 74,9 см и не более 78 см.

Вес мяча – не менее 567 г и не более 650 г.

На табло должно показываться: игровое время, количество очков, набранных каждой командой, текущий (играемый) период, количество взятых тайм-аутов.

В зале можно располагать четыре 24-секундных устройства, которые должны располагаться по четырем углам площадки (рис. 3.7 – 3.9).

Если на площадке имеются только два указателя отсчета, они должны быть установлены над щитами или по диагонали в противоположных углах. Указатель, находящийся слева от судейского стола, должен располагаться в углу, ближнем к судейскому столу.

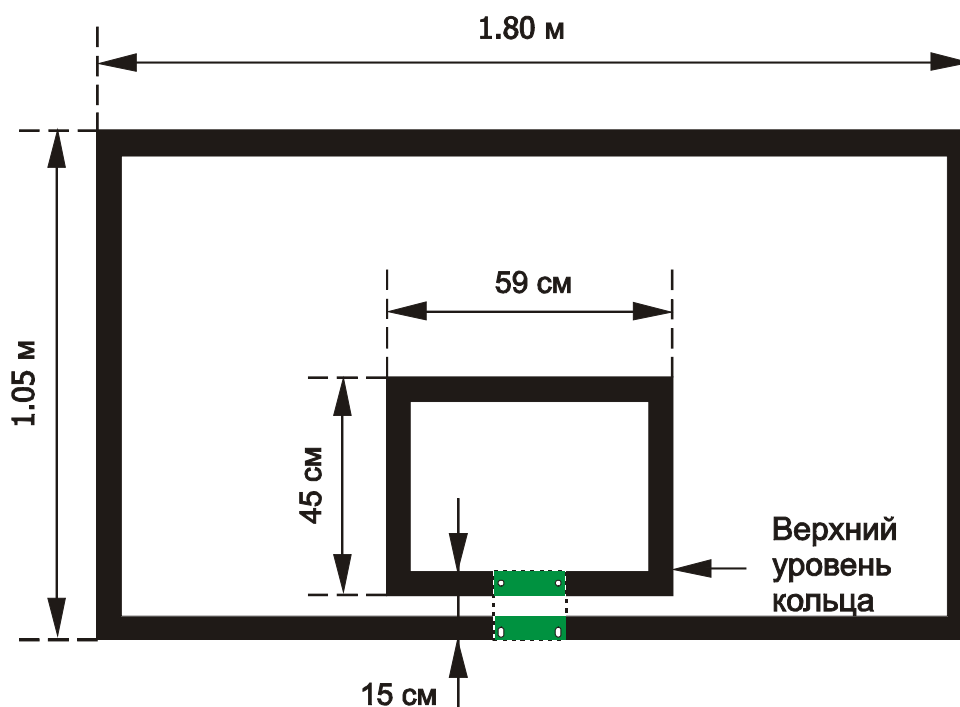


Рис. 3.3. Разметка щита

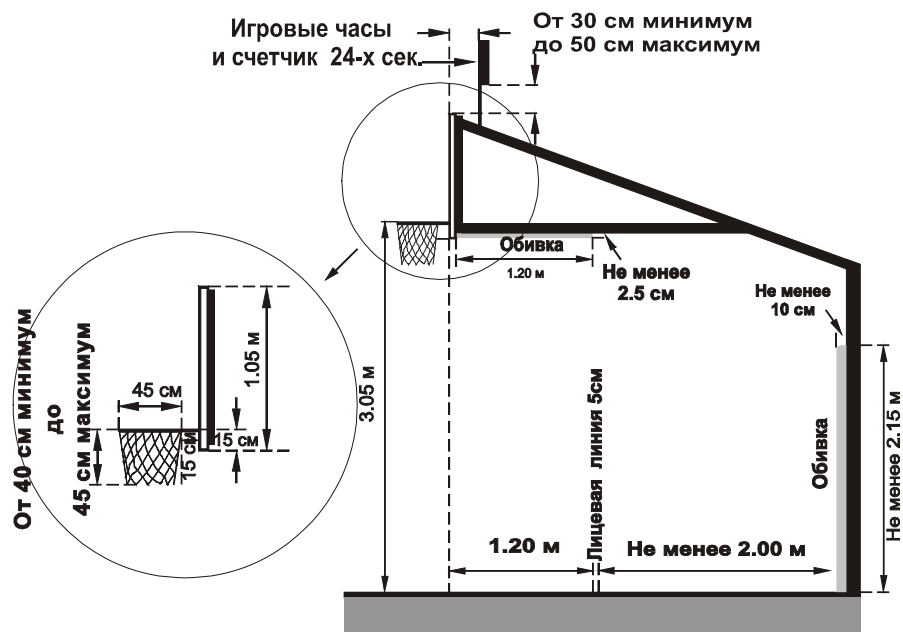


Рис. 3.4. Размеры опоры щита

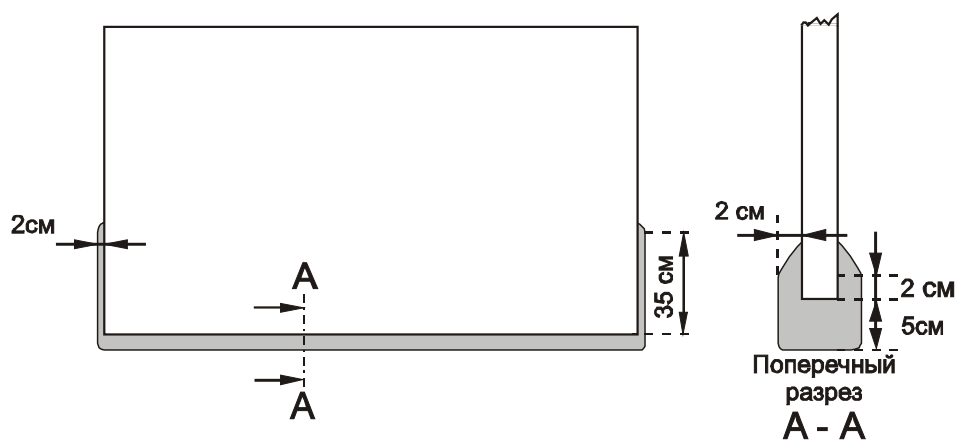


Рис. 3.5. Обивка щита

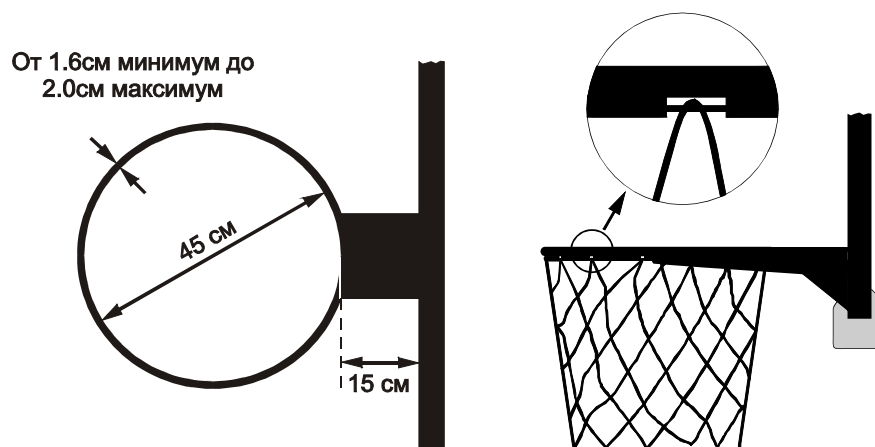


Рис. 3.6. Размеры кольца

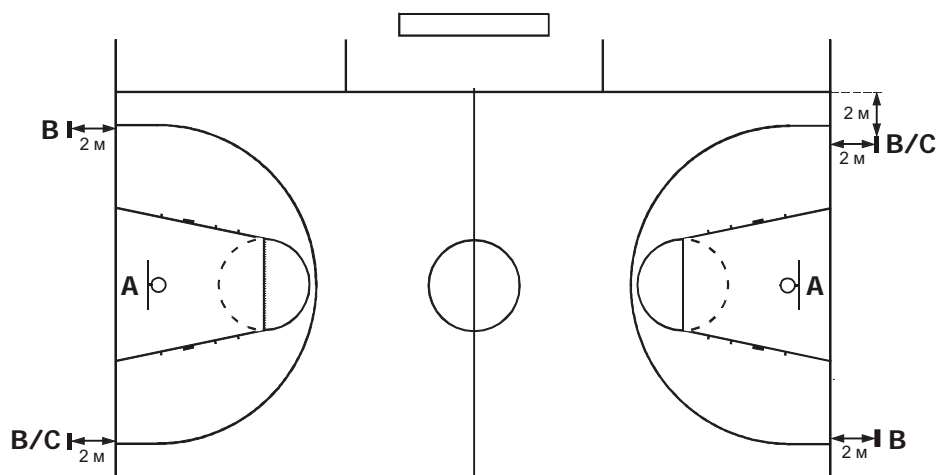


Рис. 3.7. Положение табло 24-секундного устройства

Фамилии игроков			Счет игры			Номера игроков		
Перерывы			Период					
4 MEIER, J.	●○○○○○	18	108	4	106	4 HUE, S.	●●●●●●	16
5 JONES, M.	●●●○○○	8				5	○○○○○○	0
6 SMITH, E.	●●●●○○	3				6 HASSAN, Y.	○○○○○○	3
7 FRANK, Y.	●●○○○○	20				7 MOUSSA, M.	●●●●○○	11
8 NANCE, L.	●●●○○○	13				8 RAMIREZ, J.	●●○○○○	26
9 KING, H.	●●○○○○	0				9 CHEN, Z.	●●○○○○	14
10	○○○○○○	0				10 WANG, L.	●○○○○○	0
11 RUSH, S.	●●○○○○	16				11 LEE, B.	●●●●○○	4
12	○○○○○○	0				12 KIM, T.	●●○○○○	10
13 JIMINEZ, M.	●●●●○○	21				13 HUBER, R.	●○○○○○	13
14 SANCHES, N.	●●●●●●	4				14 DAVID, M.	●●●●○○	9
15 MANOS, K.	●●○○○○	5				15	○○○○○○	0
Очки, набранные игроками (того же цвета, что и счет игры)			ИГРОВЫЕ ЧАСЫ (Оставшееся время, десятые доли секунды в последнюю минуту)			Фолы игроков (последний из них другого цвета)		
Фолы команды			00:00					

Рис. 3.8. Табло для главных официальных соревнований ФИБА

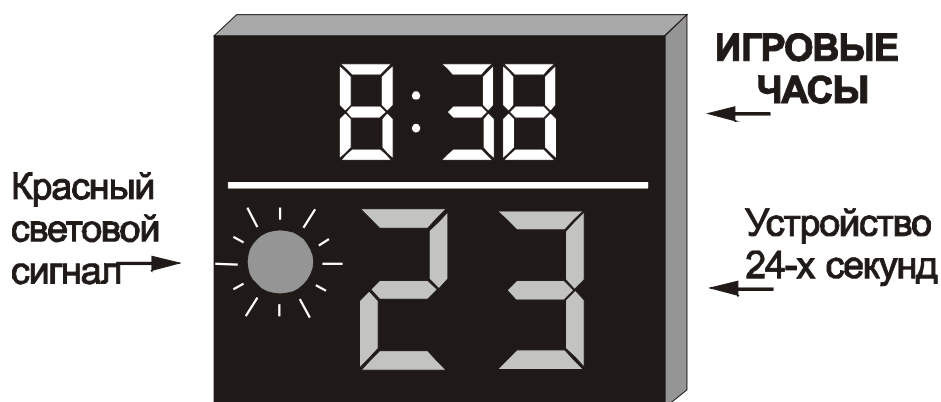


Рис. 3.9. Игровые часы и устройство 24 секунд для главных официальных соревнований ФИБА

Пояснение к статье 4 «Судьи, секретари и комиссар»

Игру в баскетболе обслуживают старший судья и судья, которым помогают секундометрист, секретарь, помощник секретаря и оператор 24 секунд (рис. 3.10).

Может также присутствовать комиссар, который должен сидеть за секретарским столом между секундометристом и секретарем. Его обязанностью во время игры является, прежде всего, наблюдение за работой помощников судей за секретарским столом, а помощь старшему судье и судье в нормальном проведении игры.

Также *вводится система судейства бригадой из трех человек*. Соответствующие органы ФИБА – зональная комиссия или национальная федерация – имеют право применять систему судейства бригадой из трех человек, т.е. из одного судьи и двух помощников.

По мнению большинства специалистов баскетбола, такое судейство идет игре на пользу.

ФИБА считает возможным использование данной системы судейства на олимпийских играх и мировых чемпионатах. БФБ будет использовать эту систему на наиболее значимых играх и турнирах, должна применяться механика судейства бригадой из трех человек, используемая NCAA. Механика судейства бригадой является новым разделом справочника по механике и технике судейства.

Пояснения к статье 5 «Судья: права и обязанности»

Старший судья должен до игры проверить все оборудование, которое будет использовано в игре, и одобрить его.

Он разыгрывает спорный бросок в центральном круге в начале первой четверти, последующие четверти встречи разыгрываются по указанию направления стрелки, находящейся на секретарском столике.

Старший судья должен принимать окончательное решение, когда это необходимо или отсутствует единство мнений судей. Для принятия окончательного решения он может обсудить ситуацию с помощником, комиссаром или секретарем.

Пояснения к статье 6 «Судьи; время и место принятия решений»

Права судей начинают действовать с момента появления судей на площадке, т.е. за 20 минут до времени начала игры, указанного в расписании, и заканчиваются с истечением игрового времени, утвержденного судьями.

Ни один из судей не имеет права отменить или подвергать сомнению решения, принятые другим судьей в рамках его обязанностей, установленных этими правилами.

В случае подачи протеста одной из команд комиссар или старший судья обязаны в период одного часа, следующего за окончанием игрового времени, сообщить о случившемся организаторам соревнований.

Пояснения к статье 7 «Судьи: обязанности при нарушении правил»

Любое нарушение или фол, совершенные игроком, запасным, тренером, помощником тренера или лицом, сопровождающим команду, являются несоблюдением правил.

В этом случае судья должен дать свисток и одновременно подать соответствующий сигнал остановки игровых часов, что делает мяч «мертвым».

Затем следуют соответствующие жесты, объясняющие сущность нарушения.

Когда фол доведен до сведения секретаря, записан в протокол и поднят указатель фолов, судьи должны продолжить игру.

Судья не должен давать свисток после удачного штрафного броска или заброшенного с игры мяча.

После каждого фола или решения о спорном броске судьи должны поменяться местами на площадке.

Пояснения к статье 8 «Судьи: травма»

Бывшая ст. 20 «Травмы игроков и судей» разделена на две статьи:

- правило три, ст. 8 «Судьи: травма»;
- правило четыре, ст. 14 «Игроки: травма».

Если судья травмирован или по любой другой причине не может продолжать выполнять свои обязанности в течение десяти минут после произошедшего, то игра должна быть возобновлена, а второй судья будет осуществлять судейство один до конца игры, если нет возможности замены травмированного судьи квалифицированным запасным судьей. Оставшийся на площадке судья принимает решение о замене травмированного судьи после консультации с комиссаром, если тот присутствует на игре.

Пояснение к статье 9 «Секретарь и помощник секретаря: обязанности»

Секретарь должен заполнить протокол игры, а именно:

- записать фамилии и номера игроков, которые начинают игру, и всех запасных, которые войдут в игру;
- вести в хронологическом порядке изменение суммарного счета очков;
- регистрировать персональные и технические фолы, назначаемые каждому игроку, и немедленно уведомлять старшего судью, когда кому-либо из игроков назначен пятый фол;

- после просьбы команды о затребованном перерыве секретарь должен уведомить об этом судей и отметить в протокол перерыв;
- показать количество фолов, полученных каждым игроком, сигнализировать о замене игроков, подавать свой сигнал только в момент, когда мяч «мертвый» и игровые часы остановлены.

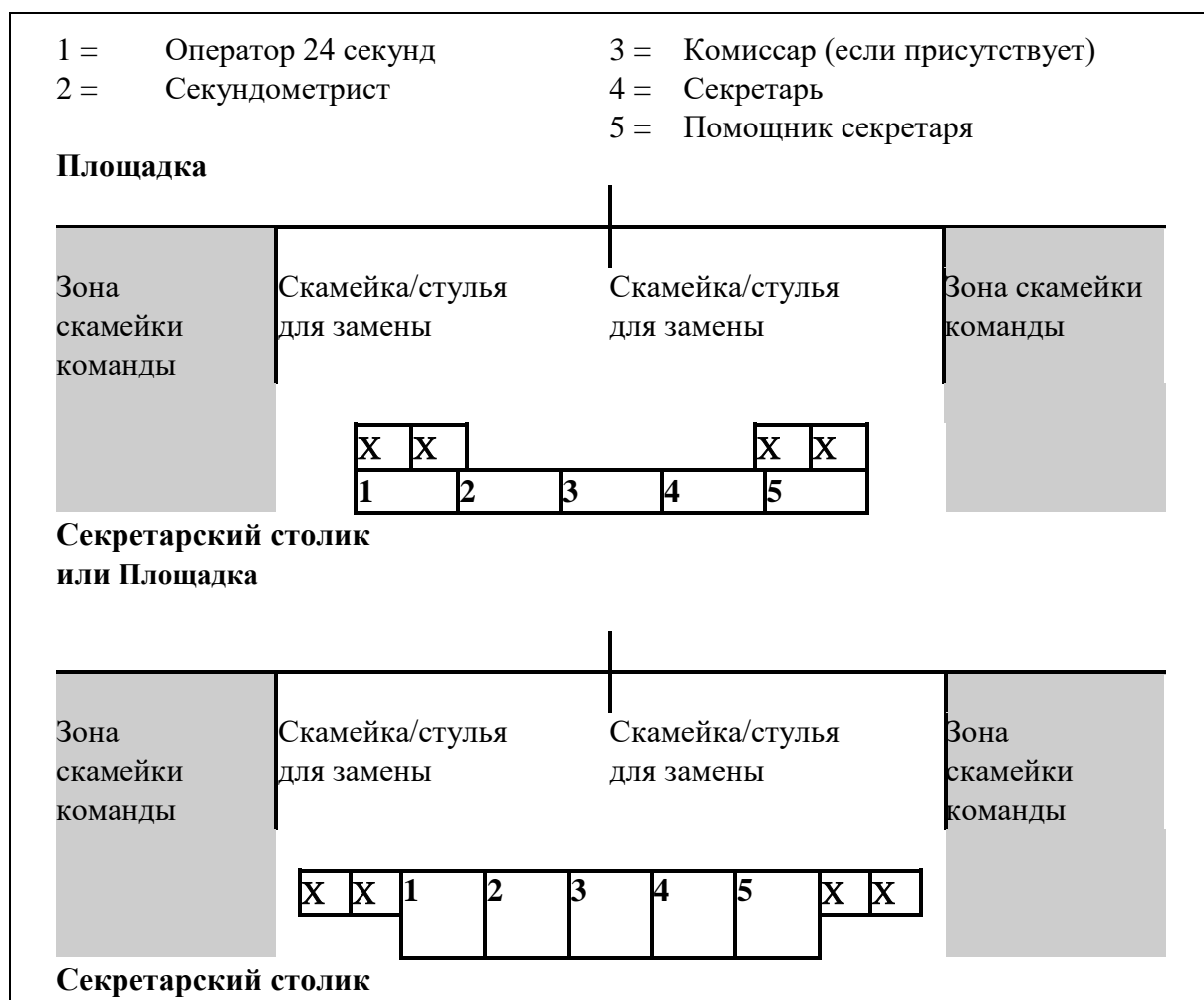


Рис. 3.10. Секретарский столик и скамейки/стулья для замен

Примечание. Судьи за столиком должны иметь возможность ясно видеть площадку, именно поэтому скамейки/стулья для замен должны быть ниже стульев судей за столиком. Секретарский столик и его стулья могут располагаться на возвышении.

Помощник секретаря управляет табло счета. Он должен помогать секретарю, но так, чтобы не мешать другим помощникам судей за секретарским столиком.

Если ошибка в счете обнаружена после окончания игры при проверке протокола старшим судьей, но до подписания протокола судьями, старший судья должен исправить ошибку, а также и окончательный результат игры, если это вызвано допущенной ошибкой.

Если ошибка обнаружена после того, как судьи подписали протокол, ошибка уже не может быть исправлена старшим судьей. Старший судья должен послать рапорт с описанием случившегося в организацию, проводящую соревнование.

Пояснения к статье 10 «Хронометрист (секундометрист): обязанности»

Секундометрист должен вести отсчет игрового времени и остановок игры в соответствии с настоящими правилами.

Он указывает громким сигналом об истечении игрового времени каждой половины, периода или дополнительного периода игры.

Сигнал секундометриста заставляет мяч стать «мертвым», а игровые часы остановиться.

Игровые часы включаются в момент, когда:

- во время розыгрыша спорного броска, мяч правильно отбит игроком;
- после неудачного штрафного броска мяч остаётся «живым» и его касается игрок на площадке;
- после вбрасывания из-за пределов площадки мяча касается игрок на площадке.

Игровые часы останавливаются в момент, когда:

- истекает время половины игры, периода или дополнительного периода;
- судья дает свисток;
- звучит сигнал 24 секунд;
- засчитан мяч после броска с игры в последние две минуты игры и последние две минуты каждого дополнительного периода.

Пояснения к статье 11 «Оператор 24-секундного устройства: обязанности»

Оператор обязан управлять 24-секундным устройством следующим образом: *начинать или возобновлять отсчет*, как только игрок на баскетбольной площадке устанавливает контроль над «живым мячом». *Останавливать отсчет и сбрасывать показания 24-секундного устройства*, т.е. приводить устройство в исходное положение, как только судья дает свисток в случае совершения фола или нарушения правил.

В случае если после ухода мяча за пределы площадки вбрасывание присуждается команде, ранее владевшей мячом, остановка и сбрасывание показаний не производится:

- мяч попадает в корзину;

- мяч касается кольца;
- игра остановлена из-за действия (й) команды, не владеющей мячом.

Сбрасывать показания на 24 секунды и **возобновлять** отсчет, как только команда соперника овладевает «живым» мячом на баскетбольной площадке. Устройство **останавливается**, но сбрасывание на 24 секунды не производится в том случае, когда команде, ранее владевшей мячом, присуждается вбрасывание в результате:

- ухода мяча за пределы площадки;
- остановки игры по любой причине, двойного фола;
- явившейся следствием действий команды, владеющей мячом.

В случае когда команда овладевает мячом, а до конца игры любого основного иди дополнительного периода остается менее 24 секунд, что видно по игровым часам, **остановленное 24-секундное устройство не запускается**, т.е. ничего не выводится на табло.

Пояснения к статье 12 «Команды»

Даны новые определения игрокам, допущенным и заявленным на игру:

Быть допущенным к игре – иметь разрешение выступать за команду согласно правилам, установленным организаторами соревнований, при этом учитываются и возрастные ограничения.

Член команды считается заявленным на игру в том случае, если он внесен в список протокола до начала игры и не дисквалифицирован, а также не набрал пять фолов в игре.

Каждая команда состоит из:

- не более чем десяти членов команды, имеющих право играть, для игр 4 × 10 минут и для турниров, в которых команда должна сыграть не более трех игр;
- не более чем двенадцати членов команды, имеющих право играть в турнирах, где команда должна сыграть более чем три игры;
- тренера и, по желанию команды, помощника тренера;
- капитана, который должен быть одним из членов команды, имеющих право играть.

Пояснения к статье 13 «Игроки и запасные»

Пять игроков каждой команды должны находиться на площадке в течение игрового времени и могут быть заменены.

Член команды является игроком, когда он находится на игровой площадке и имеет право играть. Член команды является запасным, когда он не играет на площадке или находится на площадке, но не имеет права играть.

Форма игроков должна состоять из:

- маек одинакового преобладающего цвета как спереди, так и сзади;
- все игроки (мужчины и женщины) должны заправлять майки в трусы в течение игры;
- каждый игрок на майке должен иметь спереди и сзади отчетливо видимый номер сплошного цвета, контрастирующего с цветом майки.

Команда, стоящая в программе первой (команда-хозяин), должна быть одета в светлые майки, команда, стоящая в программе второй (гости), – в темные майки. Однако если обе команды согласны, они могут поменяться цветами маек.

Пояснения к статье 14 «Игроки: травмы»

В случае травмы игроков судьи могут остановить игру. Если травмированный игрок не может продолжать игру немедленно (приблизительно в течение 15 секунд) или ему оказывается медицинская помощь, он должен быть заменен в течение одной минуты или как можно быстрее, если травма мешает замене в течение одной минуты.

Игрок, определенный тренером на начало игры, может быть заменен в случае травмы, если судья удостоверен в наличии травмы. В этом случае команда соперника также имеет право произвести одну замену, если она считает ее необходимой.

Пояснения к статье 15 «Капитан: права и обязанности»

В случае необходимости капитан, являясь представителем своей команды на площадке, может обращаться к судье за получением необходимой информации. Это должно быть сделано в вежливой, корректной форме и только когда мяч «мертвый» и часы остановлены.

Посредством подписания специально отведенного в протоколе места капитан обязан незамедлительно после окончания игры информировать таким образом судью о том, что его команда протестует против результатов игры.

Пояснение к статье 16 «Тренеры: права и обязанности»

Не позднее чем за двадцать минут до начала игры каждый тренер или его представитель должен передать секретарю список с фамилиями и номерами членов команды, тренера и помощника тренера.

Не позднее чем за десять минут до начала игры тренер должен отметить пять игроков, которые начнут игру, и расписаться в протоколе.

Только тренер или его помощник могут просить затребованные перерывы.

Единственными представителями команды, имеющими право во время игры общаться с секретарями для получения статической информации, являются тренер или его помощник. Это означает, что никто из сопровождающих команду лиц (даже президент клуба) не имеет права обращаться к секретарям за получением статистической информации.

Или *тренеру, или его помощнику, но не обоим*, а только одному из тех, чьи фамилии внесены в протокол, разрешается стоять во время игры. Это правило распространяется и на капитана в случае замены им по какой-либо объективной причине вышеупомянутого лица. Необходимо, однако, отметить, *что в любом случае стоять разрешается только одному человеку.*

Пояснения к статье 17 «Игровое время, равный счет и дополнительные периоды»

Игра должна состоять из 4 периодов по 10 минут каждый. Между первым и вторым периодом, между третьим и четвертым, а также перед каждым дополнительным периодом перерыв составляет две минуты.

Перерыв между вторым и третьим периодом установлен продолжительностью 15 минут.

Если счет ничейный по окончании четырех периодов, то игра продлевается на дополнительный период в пять минут или на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете.

Во всех дополнительных периодах команды продолжают атаковать те же корзины, что и в четвертом периоде игры. Каждый дополнительный период должен начинаться спорным броском в центральном круге.

Пояснения к статье 18 «Начало игры»

Игра не может начаться, если в одной из команд на площадке нет пяти игроков, готовых играть.

Игра официально начинается в момент розыгрыша спорного мяча в центральном круге, когда один из игроков касается мяча, не нарушая при этом правил.

Команды должны меняться корзинами перед третьим периодом всех игр.

Для всех игр команда, указанная первой в расписании (команда-хозяин), должна иметь право выбора корзин и скамеек. Этот выбор должен быть известен всем заинтересованным сторонам по крайней мере за 20 минут до времени начала игры.

Пояснения к статье 19 «Статус мяча»

Мяч становится «живым»: в момент розыгрыша спорного броска, когда один из игроков касается мяча, не нарушая при этом правил; во время штрафного броска, когда судья передает мяч в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок, при вбрасывании из-за пределов площадки мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

Мяч становится «мертвым» в момент, когда:

- любой мяч заброшен с игры или со штрафного броска;
- звучит свисток судьи, когда мяч «живой»;
- звучит сигнал оператора 24 секунд;
- звучит сигнал об окончании периода игры или дополнительного периода,
- игрок какой-либо команды правильно касается мяча, находящегося в полете при броске в корзину, после того как истекло время периода или дополнительного периода, или после того как был зафиксирован фол.

Пояснения к статье 20 «Местонахождение игроков и судей»

Местонахождение игрока определяется по тому месту, где он касается пола. При нахождении игрока в воздухе после прыжка он сохраняет статус в момент последнего касания им пола, включая ограничивающие линии, центральную линию, линию 3-очкового броска, линию штрафного броска и линии, ограничивающие область штрафного броска.

Местонахождение судьи определяется таким же образом, как и местонахождение игрока. Когда мяч касается судьи, это означает то же, что и касание пола в месте, где находится судья.

Пояснения к статье 21 «Спорный мяч»

Правило поочередного владения – это способ ввести мяч в игру вбрасыванием вместо розыгрыша спорного броска.

Во всех ситуациях спорных бросков, кроме начала каждой половины и любого дополнительного периода, команды поочередно получают мяч для вбрасывания из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где происходит следующая ситуация спорного броска.

Команда, которая не получает контроль над мячом во время розыгрыша спорного броска перед началом каждой половины или дополнительного периода, будет начинать процесс поочередного владения, получая мяч для вбрасывания из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где происходит следующая ситуация спорного броска.

Процедура поочередного владения начинается, когда судья передает мяч в распоряжение игрока для вбрасывания, и заканчивается, когда брошенного мяча правильно касается игрок на площадке, или когда команда, выполняющая вбрасывание, совершает нарушение.

Команда, которой предоставляется мяч для вбрасывания в результате поочередного владения, должна быть обозначена стрелкой поочередного владения. Направление стрелки изменяется немедленно, как только заканчивается вбрасывание в результате поочередного владения.

Возможность выполнить вбрасывание в результате поочередного владения теряется, если команда, выполняющая вбрасывание, совершает нарушение при вбрасывании.

Пояснения к статье 22 «Как играют мячом»

В баскетболе мячом играют руками.

Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой или кулаком является нарушением. Бить по мячу ногой или блокировать его любой частью ноги также является нарушением.

Случайное соприкосновение или касание мяча ступней или ногой не является нарушением.

Пояснения к статье 23 «Контроль мяча»

Игрок контролирует мяч, когда:

- он держит или ведет *«живой»* мяч;
- мяч находится в его распоряжении в ситуации вбрасывания из-за пределов площадки.

Команда контролирует мяч, когда:

- игрок этой команды контролирует мяч;
- игроки одной команды передают мяч друг другу.

Командный контроль продолжается до тех пор, пока:

- соперник не получит контроль над мячом;
- мяч не станет *«мертвым»*.

Пояснения к статье 24 «Игрок в процессе броска»

Бросок начинается в момент, когда игрок предпринимает обычное движение, предшествующее броску и по мнению судьи он начал попытку забросить мяч в корзину соперников броском, броском сверху или добиванием. Необязательно чтобы мяч покинул руку(и) бросающего. Попытка продолжается до тех пор, пока мяч не покинул руку (и) бросающего.

В случае броска в прыжке процесс броска продолжается до тех пор, пока не завершится попытка броска, т.е. пока мяч не покинет рук (и) бро-

сающего и обе ноги игрока не коснутся пола. Чтобы фол считался совершенным против игрока, находящегося в процессе броска, этот фол должен произойти по мнению судьи, после того как игрок начал непрерывное движение рукой в попытке броска с игры.

При этом необходимо учитывать, что между числом шагов и процессом броска нет никакой связи.

Любой игрок, отбивающий мяч в направлении корзины соперника непосредственно в момент розыгрыша спорного мяча, считается выполняющим бросок.

Пояснения к статье 25 «Заброшенный мяч – его засчитывание и его цена»

Мяч считается заброшенным, когда *«живой»* мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее.

Заброшенный мяч засчитывается команде, атакующей корзину, в которую он заброшен, следующим образом:

- со штрафного броска засчитывается одно очко;
- с игры засчитывается два очка;
- из-за 3-очковой зоны засчитываются три очка.

Если команда случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются капитану соперников.

Если команда умышленно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, это является нарушением, и очки не засчитываются.

Нарушением считается вхождение мяча в корзину снизу при любой ситуации, вне зависимости от того, произошло это преднамеренно или случайно.

Также необходимо знать, что попытка броска с площадки из трехочковой зоны изменяет свой статус и становится двухочковым броском, после того как мяч касается:

- пола в двухочковой зоне;
- игрока, находящегося в двухочковой зоне;
- кольца, а затем его правильно касается любой игрок прежде, чем мяч попадет в кольцо.

Пояснения к статье 26 «Вбрасывание мяча»

После заброшенного с площадки мяча или успешного штрафного мяча:

- любой соперник команды, набравший очки, имеет право вбросить мяч с любого места из-за пределов площадки, где был заброшен мяч. Осу-

шествовающий вбрасывание может перемещаться в направлении вдоль или назад, и мяч может перепасовываться игроками одной команды на или за лицевой линией, но отсчет 5 секунд начинается, когда мяч оказывается в распоряжении первого игрока за пределами площадки;

- не является нарушением правил вбрасывание мяча над верхней кромкой щита – это единое правило для всех таких ситуаций;

- судья не должен брать мяч в руки, если только он тем самым не ускорит возобновление игры.

После несоблюдения правил или любой другой остановки игры игра должна возобновляться путем вбрасывания из-за пределов площадки:

- игрок, вбрасывающий мяч, должен стоять за пределами площадки, в месте, ближайшем к тому, где было нарушено правило или где игра была остановлена за исключением места непосредственно за щитом;

- судья должен передать мяч из рук в руки в распоряжение вбрасывающего игрока;

- игрок, выполняющий вбрасывание, не должен делать более одного нормального шага в сторону прежде, чем выбросить мяч;

- разрешается двигаться назад, перпендикулярно линии.

При этом игрок, проводящий вбрасывание, не должен нарушать следующие условия:

- касаться мяча на площадке раньше, чем его коснется другой игрок;

- наступать на площадку до того момента или в тот момент, когда он выпускает мяч из рук;

- затрачивать более пяти секунд до момента освобождения от мяча;

- бросать мяч из передовой зоны другому игроку своей команды, который находится в тыловой зоне.

Любой другой игрок не может находиться любой частью тела над ограничивающей линией до тех пор, пока брошенный мяч не пересечет эту линию.

Несоблюдение этих правил является нарушением, и наказанием служит передача мяча соперникам для вбрасывания из-за пределов площадки с места первоначального вбрасывания.

Пояснения к статье 27 «Предоставленный тайм-аут»

Предоставленный тайм-аут – это остановка в игре, предоставляемая по просьбе тренера или его помощника.

Каждый перерыв длится одну минуту.

Возможность для тайм-аута появляется в момент, когда:

- мяч становится «**мертвым**» и игровые часы остановлены (кроме случая, когда затребованный тайм-аут не предоставляется команде, которая забрасывает мяч в корзину, и игровые часы остановлены в последние две минуты игры или дополнительного периода),

- заброшен мяч с игры соперником;

- судья закончил показ фола секретарскому столу.

Возможность предоставления тайм-аута заканчивается, когда:

- судья с мячом входит в круг для розыгрыша спорного или штрафного броска;

- мяч находится в распоряжении у игрока, вбрасывающего его из-за ограничивающих линий.

Во время каждого из трех первых периодов обе команды имеют право на предоставление одного тайм-аута, во время четвертого периода – двух тайм-аутов и по одному в каждом дополнительном периоде.

Затребованный тайм-аут начинается с момента, когда судья дает свисток и показывает жест затребованного тайм-аута, и заканчивается в момент, когда судья подает звуковой сигнал и жестом приглашает команды вернуться на площадку.

Пояснения к статье 28 «Замены»

Команда может провести замену игрока в момент, когда:

- мяч становится «мертвым», игровые часы остановлены;

- судья закончил передачу сообщения помощникам судей за секретарским столиком о совершении фола.

Процедура замены заключается в следующем:

- запасной игрок должен подойти к секретарю персонально и четко попросить провести замену;

- при появлении возможности для замены секретарь дает сигнал судье в поле, и тот разрешает замену;

- замены должны быть выполнены как можно быстрее. Игрок, совершивший пять фолов или дисквалифицированный, должен быть заменен в течение 30 секунд. Если по мнению судьи происходит неоправданная задержка времени, то нарушающей команде должен быть записан затребованный перерыв;

- тренер несет ответственность за то, чтобы замена была проведена правильно;

- возможность проведения замены появляется, когда мяч забит в последние две минуты четвертого периода или любого дополнительного пе-

риода команде, запросившей замену. Эта возможность заканчивается, когда мяч оказывается в распоряжении вбрасывающего;

- если команда производит замену, соперники имеют право сделать то же самое;

- заменяющий игрок до момента замены должен находиться на скамейке запасных.

Замены не разрешаются: команде, не владеющей мячом; после нарушения при вбрасывании мяча из-за пределов площадки.

Исключения при этом существуют в следующих случаях:

- а) команда, вбрасывающая мяч, проводит замену;
- б) назначен фол любой команде;
- в) предоставлен тайм-аут любой из команд;
- г) судья останавливает игру по причине, не относящейся к этой команде.
- д) между штрафными бросками или после штрафного броска;
- е) для игрока, участвующего в розыгрыше спорного мяча, если только он не травмирован.

Пояснения к статье 29 «Окончание периода или игры»

Период или игра заканчивается, когда прозвучит сигнал секундометриста об окончании игрового времени.

Если фол совершен одновременно с сигналом секундометриста об окончании любого периода, то любой положенный штрафной бросок (броски) в качестве наказания за фол должен быть выполнен.

Пояснения к статье 30 «Игра, проигранная "лишением права"»

Команда проигрывает игру «лишением права» в случаях, если она:

- отказывается играть после получения на то указания старшего судьи;
- своими действиями мешает проведению игры,
- отсутствует через 15 минут после назначенного времени начала игры или не может выставить на площадку 5 игроков;
- в случае «плей-офф» из трех игр серия также считается проигранной в результате данного наказания в одной из игр. Однако это не применяется к сериям игр «плей-офф» из пяти, семи и т.д.

Победа присуждается соперникам со счетом двадцать – ноль (20:0). В дальнейшем команда, проигравшая игру «лишением права», получает в классификации ноль очков.

Пояснения к статье 31 «Игра, проигранная из-за нехватки игроков»

Команда проигрывает игру из-за нехватки игроков, если во время игры число игроков этой команды на площадке оказывается меньше двух.

Если команда, которой присуждается победа, ведет в счете, результат на момент прекращения игры остается.

Если команда, которой присуждается победа, не ведет в счете, результат игры записывается два – ноль (2:0) в ее пользу.

В дальнейшем команда, проигравшая игру из-за нехватки игроков, получает в классификации одно очко.

В серии из двух игр (дома и на выезде) команда, проигравшая из-за нехватки игроков первую или вторую игру, проигрывает всю серию.

Пояснения к статье 32 «Нарушения»

Нарушение – это несоблюдение правил.

При определении нарушений необходимо руководствоваться буквой и духом правил, необходимостью сохранять и поддерживать честность и целостность игры. Последовательно исходить из логики здравого смысла в каждой игре, принимая во внимание возможности игроков, их отношение к игре и поведение во время игры. Последовательно поддерживать равновесие между управлением игрой и течением игры, имея «ощущение» того, что участники стараются сделать и применить то, что способствует игре.

Принципы определения фола также применимы и для определения нарушений. Однако применение принципа «выгодно – не выгодно» подходит для определения не всех типов нарушений.

Команда, совершившая нарушение, наказывается потерей владения мячом.

Мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки в месте, ближайшем к тому, где совершено нарушение, за исключением находящегося непосредственно за щитом.

Пояснения к статье 33 «Игрок за пределами площадки. Мяч за пределами площадки»

Игрок находится за пределами площадки, когда любая часть его тела касается пола или любого предмета, кроме игрока над или за ограничивающими линиями.

Мяч находится за пределами площадки, когда он касается:

– игрока или любого другого лица, находящегося за пределами площадки;

– пола или любого другого предмета над или за ограничивающими линиями;

– конструкций, поддерживающих щиты, задней стороны щитов или любого объекта над или за щитами.

Мяч вынуждает выйти за пределы площадки игрок, который коснулся его последним или которого мяч коснулся перед тем, как выйти за пределы площадки, даже если мяч вышел за пределы площадки от касания чего-то другого, помимо игрока.

Несоблюдение этой статьи является нарушением.

Пояснения к статье 34 «Ведение мяча»

Ведение начинается, когда игрок, полупивший контроль над мячом, бросает, отбивает его в пол или катит его по полу и снова касается мяча, прежде чем его коснется другой игрок.

Ведение заканчивается в тот момент, когда игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.

Число шагов, которые игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено.

Игрок не должен вести мяч второй раз после того, как его первое ведение закончилось, если только это не происходит после потери контроля над мячом из-за:

- броска по корзине;
- отбивания мяча соперником;
- передачи или случайной потери мяча, которого затем коснулся или которого касался другой игрок.

Игрок не должен бросать мяч в щит и касаться мяча прежде, чем его коснется другой игрок, если только по мнению судьи это не был бросок в корзину.

Пояснение к статье 35 «Передвижения»

В баскетболе можно передвигаться по площадке с мячом или без него.

Поворот (вращение) происходит, когда игрок держит «живой» мяч и шагает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время как другая нога, называемая «шторной», сохраняет неизменной точку своего контакта с полом.

Пробежка, или продвижение с мячом, – это перемещение одной или обеих ног в любом направлении, удерживая мяч в руках сверх ограниченных, изложенных в этой статье.

Опорная нога определяется следующим образом:

– игрок, который ловит мяч, когда **обе ноги находятся на полу**, может использовать любую ногу как опорную.

В момент, когда одна нога отрывается от пола, **другая** становится опорной.

Игрок, ловящий мяч во время движения или ведущий мяч, может остановиться, и опорная нога определяется следующим образом:

а) если одна нога касается пола, то эта нога становится опорной;

б) если обе ноги не касаются пола, и игрок приземляется, любая нога может быть опорной.

После определения опорной ноги:

– в момент начала ведения мяча опорная нога не может быть смещена до того, как мяч не будет выпущен из рук;

– одна или две ноги могут быть подняты при передаче или броске в корзину, но не могут вновь касаться пола, пока мяч не будет выпущен из рук.

Когда игрок лежит или сидит на полу с мячом и затем начинает переворачиваться, скользить или вставать – это является нарушением.

Пояснения к статье 36 «Три секунды»

Игрок не может оставаться более трех секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует мяч на площадке и игровые часы продолжают идти.

Линии, определяющие границу ограниченной зоны, являются ее **частью**, и игрок, касающийся одной из этих линий, находится в этой зоне.

Для того чтобы игрок рассматривался находящимся вне ограниченной зоны, он должен расположить **обе ноги** на полу вне этой зоны.

Исключение должно быть сделано игроку в следующих случаях:

– пытается выйти из ограниченной зоны;

– находится в ограниченной зоне, и он или его партнер по команде находится в процессе броска;

– находясь в ограниченной зоне менее 3-х секунд, ведет мяч с целью выполнения броска.

Нарушение положений этой статьи не происходит, если команда не контролирует «живой» мяч на площадке.

Пояснения к статье 37 «Плотно опекаемый игрок»

Игрок, который держит «живой» мяч на площадке, считается плотно опекаемым, если соперник находится в активной опекающей позиции на расстоянии не более одного метра. «Активный» означает, что игрок **защи-**

ты старается овладеть мячом, а не просто пассивно стоит. Плотнo опекаемый игрок должен передать, бросить по кольцу, покатаь или повести мяч в течение пяти секунд. Несоблюдение этой статьи является нарушением.

Пояснения к статье 38 «Правило 8 секунд»

Когда игрок устанавливает контроль над «живым» мячом в своей *тыловой зоне*, его команда должна в течение восьми секунд перевести мяч в свою *передовую* зону.

Мяч *переходит в передовую зону* команды, когда он:

- касается передовой зоны,
- касается игрока, который частью своего тела находится в контакте с передовой зоной.

Передовой зоной команды является та часть площадки, которая ограничена лицевой линией за корзиной соперника, боковыми линиями и краем центральной линии, ближайшим к корзине соперника, а также включает в себя корзину и лицевую часть щита соперника.

Другая часть площадки, включающая центральную линию, корзину и лицевую часть щита команды, является *тыловой зоной* команды.

Пояснения к статье 39 «Правило 24 секунд»

Когда игрок устанавливает контроль над «живым» мячом на площадке, его команда в течение 24 секунд должка произвести бросок по корзине соперника.

Для того чтобы бросок по кольцу состоялся, должно быть выполнено одно из следующих условий:

- мяч должен покинуть руку бросающего игрока в процессе броска в кольцо с игры, затем звучит сигнал 24-секундного устройства;
- после того как мяч покинул руку бросающего игрока в процессе броска, мяч должен коснуться кольца соперника.

Отсутствие броска по корзине в течение 24 секунд при контроле мяча командой фиксируется звуковым сигналом 24-секундного устройства.

Если бросок по кольцу с игры выполнен тут же перед сигналом 24-секундного устройства, и сигнал звучит, когда мяч находится в воздухе, после того, как он покинул руку (и) бросающего игрока, и попадает в кольцо, очки за этот бросок должны быть засчитаны.

Если время 24-секундного устройства ошибочно во время игры приведено в исходное положение, судья должен остановить игру немедленно по обнаружении ошибки, при условии, что это не поставит одну из команд

в невыгодное положение. Оставшееся время владения мячом команды в атаке или новые 24 секунды должны быть присуждены команде, которая владела «живым» мячом при обнаружении ошибки.

Если во время атаки одной из команд ошибочно звучит сигнал 24-секундного устройства, судья должен немедленно остановить игру. Владение мячом и новые 24 секунды на атаку должны быть предоставлены команде, которая владела «живым» мячом в момент, когда прозвучал сигнал.

Если сигнал 24-секундного устройства ошибочно звучит в момент, когда ни одна из команд не владеет мячом, игра должна быть возобновлена спорным броском в ближайшем круге.

Пояснения к статье 40 «Мяч, возвращенный в тыловую зону»

Игрок, команда которого контролирует «живой» мяч, находящийся в передовой зоне, не может перевести мяч в свою тыловую зону. Но ограничение не относится к вбрасыванию мяча из-за боковой линии в середине площадки после штрафных бросков вследствие наказания за дисквалифицирующий фол, неспортивный фол, технический фол игроков, тренеров, запасных и сопровождающих команд.

Мяч переходит в тыловую зону команды, когда он касается:

- пола тыловой зоны;
- игрока или судьи, который частью своего тела касается тыловой зоны.

Мяч считается переведенным в тыловую зону при условии, что игрок команды, контролирующей мяч, является *последним*, касавшимся мяча в своей передовой зоне, а затем игрок той же команды первым коснулся мяча после того, как тот коснулся тыловой зоны, или если этот игрок находится в контакте с тыловой зоной.

Это ограничение относится ко всем ситуациям в передовой зоне команды, включая вбрасывание из-за пределов площадки.

Пояснения к статье 41 «Игрок в процессе броска и помеха мячу»

Броском по кольцу с игры считается, когда игрок держит мяч одной или двумя руками и после этого бросает его в воздух в направлении кольца.

Добиванием мяча в кольцо является попытка направить мяч касанием одной или двумя руками в направлении корзины.

Броском сверху является заставить или пытаться заставить *мяч* пройти через корзину сверху вниз одной или двумя руками.

Добивание и бросок сверху трактуются так же, как и бросок в корзину с игры.

Бросок с игры по корзине начинается, когда мяч покидает руку (и) игрока, который находится в процессе броска.

Необязательно, чтобы мяч покинул руку (и) бросающего. Рукам игрока могут мешать так, что он не может бросить мяч, однако при этом игрок может делать попытку броска. Попытка продолжается до тех пор, пока мяч не покинул руку (и) бросающего.

Бросок с игры по корзине заканчивается, когда мяч:

- входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее;
- не имеет возможности пройти (непосредственно или после касания защитника) в корзину;
- после того, как коснется дужки кольца, его легально коснется любой игрок;
- коснется пола;
- станет «мертвым».

Нелегальным касанием мяча во время броска с игры является положение, когда:

- **любой игрок** касается мяча на снижающейся траектории, когда он полностью находится выше уровня кольца;
- **любой игрок** касается мяча, который ударяется в щит и полностью находится выше уровня кольца.

Помеха мячу считается в момент броска по корзине с игры, когда:

- **любой игрок** касается кольца, щита, когда мяч находится в контакте с дужкой кольца;
- **любой игрок** просовывает руку в корзину снизу и касается мяча, находящегося выше уровня кольца или на кольце;
- **защитник** не должен касаться мяча или корзины, пока мяч находится внутри корзины;
- **защитник** умышленно вызывает вибрацию щита или кольца с целью предотвращения попадания мяча в корзину.

За вышеизложенные нарушения предусматриваются следующие наказания:

- если ошибку совершил **нападающий**, никакие очки не засчитываются. Мяч передается соперникам для вбрасывания из-за боковой линии напротив линии штрафного броска;
- если ошибку совершил **защитник**, атакующей команде присуждается два или три очка, если попытка броска с площадки была выполнена из трехочковой зоны.

Игра возобновляется из-за пределов площадки за лицевой линией, как если бы бросок по кольцу был успешным.

В момент, когда мяч находится в полете в результате броска по корзине с игры, и после этого судья дает свисток, или звучит сигнал игрового времени (но не устройства 24 секунд), все ограничения нелегального касания мяча и помехи мячу аннулируются.

Если ошибка совершена одновременно игроками *обеих команд*, никакие очки не будут засчитаны, и игра должна быть возобновлена спорным броском.

Пояснения к статье 42 «Фолы»

Фол – это несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником или неспортивное поведение.

Фол фиксируется провинившемуся игроку и наказывается согласно положениям соответствующей статьи правил.

Пояснения к статье 43 «Контакт»

В игре в баскетбол игроки двух команд передвигаются с большой скоростью на ограниченном пространстве, при этом персонального контакта полностью избежать невозможно.

Решая, наказывать такой контакт или нет, судьи должны иметь в виду следующие фундаментальные принципы:

- необходимость поддерживать целостность игры, исходя из духа и намерений правил;
- последовательность в использовании принципа *«преимущество / не преимущество»*, согласно которому судьи должны стараться не прерывать течение игры без необходимости и не наказывать случайный контакт игрока, который не дает ему *преимущества* и не ставит соперника *в невыгодное положение*;
- одинаковый подход к любой игре, однако всегда имея в виду технические и физические возможности игроков, их отношение к игре, поведение во время игры,
- последовательность в установлении баланса между контролем над игрой и течением игры. Предвидеть, что участники собираются сделать, и определять только то, что будет «правильным» для игры.

Пояснение к статье 44 «Персональный фол»

Персональный фол – это фол игроку за совершение контакта с игроком команды соперников независимо от того, является ли мяч *«живым»* или *«мертвым»*.

Игрок не должен блокировать, держать, толкать соперника, ставить подножку сопернику, препятствовать перемещению соперника, выставляя руку, плечо, колено, бедро или ступню ноги или сгибая свое тело (выходя из своего цилиндра), применять любую грубую тактику.

Наказанием за это служит персональный фол игроку, нарушившему правила во всех случаях. При этом если:

а) фол совершен по отношению к игроку, который *не находился* в процессе броска:

- игра должна быть возобновлена вбрасыванием не провинившейся команды из-за пределов площадки в месте, ближайшем к тому, где был совершен фол;

- если команда, совершившая фол, перебрала лимит командных фолов, то вступает в действие статья 55 «Командные фолы: наказание»;

б) фол совершен по отношению к игроку, *находившемуся* в процессе броска по кольцу:

- если мяч заброшен, он засчитывается, и дается право на один штрафной бросок;

- если двухочковый бросок неудачен, дается право на два штрафных броска;

- если трехочковый бросок неудачен, дается право на три штрафных броска;

в) фол совершен игроком, команда которого контролировала мяч:

- игра должна быть возобновлена вбрасыванием не провинившейся команды из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где был совершен фол;

- если мяч попадает в корзину после броска, с игры или после штрафного броска, но он не засчитан, то вбрасывание проводится из-за боковой линии в точке ее пересечения с воображаемым продолжением линии штрафного броска;

- если фол был совершен в момент сигнала об окончании периода, игры или 24 секунд или в момент, близкий к этому, и мяч находится в руках (е) игрока, а после этого попадает в корзину, то очки не засчитываются. За это нарушение должны быть назначены два или три штрафных броска.

4. Принцип цилиндра.

Цилиндр определяется пространством, занятым игроком на полу и пространством над ним. **Цилиндр ограничивается нормальной стойкой баскетболиста** (ноги полусогнуты на ширине плеч, а руки согнуты в локтях или вертикально подняты вверх):

- спереди – ладони рук;

- сзади – ягодицы;
- по сторонам – внешние поверхности рук и ног.

На баскетбольной площадке каждый игрок имеет право на позицию на полу (цилиндр) при условии, что она не занята соперником. Это касается и момента, когда игрок прыгает вертикально вверх.

Как только игрок покидает свою вертикальную позицию (цилиндр) и происходит контакт с телом соперника, который уже занял свое собственное вертикальное положение (цилиндр), то игрок, который утратил свою вертикальную позицию, является ответственным за контакт.

5. Защитник занимает правильную позицию, когда стоит лицом к своему сопернику, стоит двумя ногами на полу в своем цилиндре, выпрыгивает вертикально вверх и приземляется в то же место, откуда был сделан прыжок.

6. Опека игрока, контролирующего мяч:

а) при опеке игрока, контролирующего мяч (он держит его в руках или ведет), факторы времени и расстояния не учитываются;

б) игрок с мячом должен ожидать опеки и быть готовым остановиться или изменить направление своего движения всякий раз, когда соперник занимает правильную позицию опеки перед ним, даже если это сделано в долю секунды;

в) защитник должен оказаться в месте столкновения первым, и контакт должен произойти в грудь;

г) если контакт происходит в грудь, то защитник должен рассматриваться как оказавшийся на месте первым;

д) заняв правильную защитную позицию, защитник может в пределах своего цилиндра повернуться, чтобы при контакте избежать травмы.

Если приведенные выше пункты имеют место, то фол назначается игроку с мячом.

7. Игрок, который находится в воздухе:

а) игрок, который выпрыгнул вверх из точки, находящейся на площадке, имеет право приземлиться снова в этой же точке;

б) если он приземляется в другой точке площадки, и происходит столкновение с соперником, ответственность несет игрок с мячом.

8. Опека игрока, который не контролирует мяч.

Игрок, который не контролирует мяч, может свободно передвигаться по площадке и занимать любое место, еще не занятое другим игроком.

Факторы времени и расстояния должны учитываться. Это значит; что защитник не может занимать позицию так близко и так быстро к дви-

жущемуся сопернику, что у последнего не остается достаточно времени и расстояния, чтобы остановиться либо изменить направление движения.

9. Заслон – правильный и неправильный.

Заслон происходит, когда игрок пытается задержать или помешать сопернику, не контролирующему мяч, занять желаемое положение на площадке.

Правильный заслон происходит, когда игрок, ставящий заслон сопернику, **неподвижен**, стоит обеими ногами на полу, когда происходит контакт.

Неправильный заслон происходит, когда игрок, ставящий заслон сопернику, двигался, когда произошел контакт, или не принял во внимание факторы времени и расстояния в отношении движущегося соперника. Если заслон поставлен в поле зрения неподвижного соперника (спереди или сбоку), игрок может ставить заслон так близко к нему, не вызывая контакта, как он желает. Если заслон поставлен вне поля зрения неподвижного соперника, игрок, ставящий заслон, должен дать сопернику возможность сделать один нормальный шаг в сторону заслона, не вызывая контакта.

10. Касание соперника руками и (или) кистью.

Касание соперника кистью рук само по себе не обязательно является несоблюдением правил. Судья должен решить, получил ли игрок, который совершил контакт, преимущество. Если контакт, произведенный игроком, ограничивает свободу перемещения соперника, такой контакт является фолом.

Неразрешенное использование кисти или вытянутой руки (рук) имеет место в случае постоянного контакта с соперником, владеющим мячом или без него. Постоянное касание или захват руками соперника с мячом или без него также должно рассматриваться как фол, потому что может привести к грубости.

Действия **нападающего** с мячом должны рассматриваться как фол в следующих случаях:

- обхватывание руки или локтя защитника с одновременным поворотом вокруг него с целью получения преимущества;
- отталкивания защитника с целью создания большего пространства между собой и ним;
- при ведении мяча использование руки с целью помехи сопернику овладеть мячом.

Рассматривается как фол действие нападающего без мяча в случае, когда он отталкивает соперника с целью:

- освобождения для получения мяча;

- помехи защитнику играть или пытаться играть в мяч;
- создания большего пространства (свободного места) между собой и защитником.

Пояснение к статье 45 «Обоюдный фол»

Обоюдным фолом является ситуация, в которой два соперничающих игрока совершают фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время.

Наказания за это следующие:

1. Персональный фол должен быть записан каждому провинившемуся игроку, при этом штрафные броски не назначаются.
2. Игра должна быть возобновлена:
 - если в тот момент был заброшен мяч, он вбрасывается из-за лицевой линии командой, пропустившей этот мяч;
 - если команда в этот момент владела мячом или имела право на владение мячом, мяч должен быть отдан этой команде для вбрасывания в ближайшем месте, где было совершено нарушение;
 - если ни одна из команд на данный момент не владела мячом, игра должна быть возобновлена розыгрышем спорного мяча, в круге, ближайшем к месту несоблюдения правил.

Пояснения к статье 46 «Неспортивный фол»

Неспортивный фол – это персональный фол против игрока с мячом или без мяча, который по мнению судьи не является законной попыткой непосредственно играть в мяч (мячом) в соответствии с духом и целью правил.

Если игрок совершает жесткий контакт (грубый фол) с соперником с мячом или без мяча, такой контакт рассматривается как несportивный фол.

Несportивный фол должен интерпретироваться одинаковым образом в течение всей игры.

Судья должен оценивать только действие.

Оценивая фол как несportивный, судьи принимают во внимание следующие моменты:

- если игрок не пытается правильно играть мячом (в мяч), это рассматривается как несportивный фол;
- если в попытке игры в мяч игрок вызывает чрезмерный контакт, то этот контакт должен считаться несportивным фолом;

– задержка, удар или толчок игрока без мяча обычно является неспортивным фолом;

– игрок, который повторно совершает неспортивный фол, дисквалифицируется.

Наказания за неспортивный фол следующие:

1. Фол записывается в протокол игры провинившемуся игроку.

2. Штрафные броски (бросок) присуждаются команде соперника, и после выполнения бросков (броска) мяч передается для вбрасывания с центра поля из-за боковой линии напротив судейского столика этой же команде.

3. Количество штрафных бросков определяется следующим образом:

– если фол совершен против игрока, не находящегося в процессе броска, назначаются два штрафных броска;

– если фол совершен против игрока, который находился в процессе броска, и мяч не попадает в корзину, должны быть назначены два или три штрафных броска в зависимости от того места, с которого была произведена попытка броска в корзину.

Пояснения к статье 47 «Дисквалифицирующий фол»

Любое вопиющее неспортивное несоблюдение правил является дисквалифицирующим фолом. Это касается статей 44 «Персональный фол», 46 «Неспортивный фол», 49 «Технический фол игрока», 50 «Технический фол тренеров, запасных и лиц, сопровождающих команду».

Тренер также дисквалифицируется в случае, когда он наказывается двумя техническими фолами: в результате его собственного неспортивного поведения, а также тремя техническими фолами в результате неспортивного поведения помощника тренера, любого запасного игрока или лица, сопровождающего команду, находящегося на скамейке команды, или при комбинации из трех технических фолов, одним из которых наказан он сам.

Дисквалифицированный тренер может быть заменен помощником тренера, если тот записан в протокол. Если помощник тренера не записан в протокол, то тренер может быть заменен капитаном команды.

Наказанием за это является:

– запись фола в протокол провинившемуся игроку;

– провинившийся должен покинуть площадку и быть направлен в раздевалку команды;

– штрафные броски (бросок) должны быть присуждены не нарушившей команде; после броска (бросков) мяч передается этой же команде для вбрасывания;

– количество назначаемых штрафных бросков определяется так же, как в статье 46.

Пояснения к статье 48 «Правила поведения. Определение»

Проведение игры на должном уровне требует полного и лояльного сотрудничества с судьями и их помощниками за судьейским столом со стороны обеих команд. Обе команды имеют право сделать все от них зависящее для достижения победы, но это должно быть сделано в духе спортивного соперничества и честной игры.

В течение игры в противовес спортивной честной игре могут случаться акты насилия, которые немедленно должны быть прекращены судьями, а в случае необходимости – силами общественного порядка.

Физические действия игроков, тренеров, лиц, сопровождающих команду, которые могут привести к порче игрового оборудования, не должны разрешаться судьями.

Как только судьи заметят подобные действия, они немедленно должны предупредить тренера соответствующей команды. При повторении подобных действий должен быть немедленно назначен технический фол провинившемуся лицу. Если фамилии провинившегося нет в протоколе, то технический фол записывается тренеру и обозначается «В».

Решения судей являются окончательными и не могут быть игнорированы или оспорены.

Пояснения к статье 49 «Технический фол игрока»

Технические фолы игрока – это фолы, не связанные с контактом игрока с соперником.

Технический фол происходит, когда игрок пренебрегает указаниями судей или использует неспортивную тактику, а именно:

- неуважительно обращается или касается судей, комиссара, секретаря, помощника секретаря, секундометриста, оператора 24 секунд или соперников;
- использует выражения или жесты, наносящие оскорбления или провоцирующие зрителей;
- дразнит соперника или мешает его обзору, размахивая руками перед его глазами;
- задерживает игру, мешая сопернику быстро бросить мяч;
- не поднимает руку по просьбе судьи после того, как ему зафиксирован фол;
- меняет свой номер, не сообщив об этом секретарю или старшему судье;
- неправильно покидает площадку;
- виснет на кольце таким образом, чтобы кольцо удерживало его вес.

Однако в ситуации броска сверху игрок может:

- а) захватить кольцо случайно или на мгновение;
- б) повиснуть на кольце, если по решению судьи он пытается предотвратить собственную травму или другого игрока.

В наказание за вышеперечисленные нарушения технический фол записывается в протокол игры провинившемуся игроку, соперникам присуждается один штрафной бросок с последующим вбрасыванием из-за боковой линии в центре площадки.

Пояснения к статье 50 «Технический фол тренеров, запасных игроков и лиц, сопровождающих команду»

Тренер, помощник тренера, запасной игрок или лица, сопровождающие команду, *не должны неуважительно обращаться* к судьям, комиссару, секретарю, секундометристу, оператору 24 секунд или соперникам.

Тренер, помощник тренера, запасные игроки и лица, сопровождающие команду, должны оставаться в пределах зоны скамейки своей команды за исключением, когда:

- они могут выйти на игровую площадку, чтобы помочь травмированному игроку после получения на это разрешения судьи;
- врач может выйти на площадку без разрешения судьи, если по мнению врача травмированный игрок в опасности и требуется немедленная помощь;
- заменяющий игрок может просить замену около секретарского столика;
- тренер или его помощник могут попросить затребованный перерыв.

Все они могут выйти на площадку только во время затребованного перерыва и при условии, что они остаются поблизости от зоны скамейки их команды.

Только тренер и его помощник, чьи фамилии записаны в протоколе, имеют право *стоять во время игры*. Однако они не должны стоять во время игры *одновременно*.

Наказания за это следующие: технический фол записывается тренеру; соперникам присуждаются два штрафных броска с последующим вбрасыванием из-за боковой линии в центре площадки.

Пояснения к статье 51. «Технический фол во время перерыва в игре»

Технический фол может быть зафиксирован во время *перерыва в игре* как в период до начала игры (за 20 минут), так и во время перерывов между периодами и дополнительными периодами.

Перерыв в игре начинается за 20 минут до начала игры или с сигналом секундометриста на окончание периодов. Перерыв в игре заканчивается в тот момент, когда во время спорного броска судьей в среднем круге в начале каждого периода мяча легально касается игрок (игроки), участвующие в розыгрыше спорного броска.

Наказанием следует 2-штрафных броска, если технический фол зафиксирован члену команды, имеющему право играть (фол записывается этому члену команды в игровой протокол).

Технический фол считается одним из командных фолов, если им наказывается тренер, помощник тренера, играющий тренер или лица, сопровождающие команду (фол записывается тренеру и наказывается двумя штрафными бросками).

Вместе с тем технический фол *не должен* расцениваться как один из командных фолов, если назначено более одного технического фолла (в этом случае руководствуются статьей 56 «Фолы в особых ситуациях»).

Пояснения к статье 52 «Драка»

Драка – это физическое воздействие друг на друга двух или более лиц (игроков, тренеров, помощников тренера, запасных и лиц, сопровождающих команду).

Эта статья относится только к тренерам, помощникам тренеров, запасным игрокам и лицам, сопровождающих команду, покидающим зону скамейки команды во время драки или в ситуациях, которые могут привести к драке.

Те из запасных игроков или лиц, сопровождающих команду, кто покидает зону скамейки команды во время драки или в ситуациях, которые могут привести к драке, должны быть дисквалифицированы.

Только тренеру или помощнику тренера разрешается покидать пределы зоны скамейки команды во время драки или в ситуации, которая может привести к драке, для того, чтобы помочь судьям установить порядок.

В этой ситуации тренер и помощник тренера *не наказываются* техническим фолом.

Если тренер или помощник тренера, покинувшие зону скамейки команды, *не помогают* или *не делают* попытки помочь в установлении порядка, то они должны быть дисквалифицированы.

Наказанием за это является:

1. При любой численности дисквалифицированных запасных игроков или лиц, сопровождающих команду, присуждается один технический фол тренеру и обозначается в протоколе в графе тренера «В».

2. В случае когда дисквалифицированы члены обеих команд и нет наказаний за другие фолы, игра должна быть продолжена спорным броском между двумя любыми игроками команд.

Дисквалифицирующий фол (ы) не записываются как фол (ы) команды.

Все наказания, назначенные до выхода из зоны скамейки команды запасных и лиц, сопровождающих команду, должны быть выполнены.

Пояснения к статье 53 «Основные принципы»

Каждый из судей имеет право фиксировать фолы независимо от другого в любой момент игры, при этом мяч может быть «живым» или «мертвым».

Любое количество фолов может быть зафиксировано одной или обеими командами. Независимо от наказания каждый фол должен быть записан в протокол провинившемуся игроку.

Пояснения к статье 54 «Пять фолов игрока»

Игрок, который совершил пять фолов (персональных или технических), должен быть проинформирован об этом и автоматически выходит из игры. Он должен быть заменен в течение 30 секунд.

Фол, совершенный игроком, ранее получившим пятый фол, должен быть записан тренеру как «В».

Пояснения к статье 55 «Фолы команды – правило наказания»

Команда подвергается наказанию за фолы, когда она уже совершила четыре командных фолы в периоде, будь то персональные или технические фолы.

Все фолы членов команды, *совершенные во время перерыва в игре*, считаются совершенными в предстоящем периоде игры.

Все командные фолы, совершенные в каждом дополнительном периоде, должны быть отнесены к четвертому периоду игры.

Если команда наказана за командные фолы, все последующие персональные фолы на игроках соперника, совершенные не в ситуации процесса броска, наказываются двумя штрафными бросками и выполняются игроком, против которого совершен фол (вместо вбрасывания мяча из-за пределов площадки).

В случае если фол совершен игроком в тот момент, когда его команда имеет контроль над «живым» мячом, то два штрафных броска не назначаются, и команда соперника должна выбросить мяч из-за пределов площадки.

Пояснения к статье 56 «Фолы» в особых ситуациях»

В игре могут возникнуть не предусмотренные ситуации, когда фолы совершены приблизительно в одно и то же время в период остановки часов вслед за фолом.

В таких ситуациях применяются следующие принципы:

- все фолы должны быть зафиксированы и назначены наказания;
- должна быть установлена очередность совершенных фолов;
- фолы против обеих команд, которые влекут за собой одинаковые наказания, должны компенсировать, т.е. они не должны наказываться предоставлением штрафных бросков или передач мяча для вбрасывания из-за пределов площадки;
- отменяется право на владение мячом за исключением случая, когда это право является частью последнего наказания, оставшегося после компенсации;
- игра должна быть возобновлена согласно ст.45/2, если после компенсации одинаковых наказаний против обеих команд нет больше никаких наказаний.

Пояснений к статье 57 «Штрафные броски»

Штрафной бросок является возможностью, предоставляемой игроку, набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Когда зафиксирован персональный фол, и в наказание назначен штрафной бросок (броски), то:

- игрок, против которого был совершен фол, должен выполнить этот бросок (броски);
- если игрока, выполняющего штрафные броски, хотят заменить прежде чем выйти из игры, он должен выполнить штрафной бросок (броски);
- если игрок, выполняющий штрафные броски, травмирован, штрафной бросок (броски) должен выполнить игрок, вышедший на его замену. Если заменить игрока нечем, бросок (броски) выполняет капитан или любой игрок, которого он назначит.

Когда назначен технический фол, штрафной-бросок (броски) может быть выполнен любым игроком.

Игрок, выполняющий штрафной бросок, может использовать любой способ выполнения броска в корзину, также он должен выпустить мяч из рук (и) в течение пяти секунд с того момента, когда он передан в его распоряжение одним из судей.

Во время штрафного броска (бросков):

- максимум пять игроков (максимум 3 защитника и максимум 2 нападающих) могут занимать места вдоль области штрафного броска;
- первое место по обе стороны ограниченной зоны может быть занято только соперниками игрока, выполняющего штрафной бросок (броски);
- игроки, которые занимают последующие места, должны чередоваться;
- игроки должны занимать только те места, которые им определены.

Игроки на местах вдоль области штрафного броска **не должны:**

- входить в ограниченную зону или оставлять позицию до тех пор, пока мяч не сошел с руки игрока, выполняющего штрафной бросок;
- касаться мяча, пока он летит в корзину, до тех пор, пока он не коснется кольца.

Все игроки, которые не находятся на позициях вдоль области штрафного броска:

- должны находиться за продолжением линии штрафного броска и линией 3-очкового броска до тех пор, пока мяч не ударится о кольцо или пока не завершится штрафной бросок;
- не должны мешать своими действиями игроку, выполняющему штрафной бросок.

Штрафной бросок и все действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч:

- входит в корзину сверху, остается в ней или проходит сквозь нее;
- не имеет больше возможности войти в корзину;
- игрок любой команды правильно коснулся мяча после того, как тот коснулся кольца;
- во время броска касается пола;
- становится «мертвым».

Пояснения к статье 58 «Исправляемая ошибка»

Судьи могут исправить ошибку, если правило было ненамеренно проигнорировано, **только** в следующих ситуациях:

- назначение незаслуженного штрафного броска (бросков);
- разрешение пробивать штрафные броски не тому игроку;
- неназначение положенного штрафного броска (бросков);
- ошибочное засчитывание или отмена попадания судьями.

Для исправления ошибок, которые должны быть обнаружены судьей или его помощниками прежде, чем мяч станет «живым», после того, как он первый раз стал «мертвым» после включения часов вслед за ошибкой.

Происходит ошибка – все ошибки происходят в то время, когда мяч «мертвый».

Мяч «живой» – ошибка исправляема.

Часы включены или продолжают идти – ошибка исправляема.

Мяч «мертвый» – ошибка исправляема.

Мяч «живой» – ошибка *уже не исправляема*.

Судья может остановить игру немедленно при обнаружении ошибки при условии, что это не дает преимущества ни одной из команд.

Любые засчитанные очки, затраченное время и дополнительные действия, которые могли произойти до обнаружения ошибки, *не должны* быть аннулированы.

После того как ошибка была обнаружена и все еще является исправляемой:

- игрок, привлеченный к исправлению ошибки, находится на скамейке после правильной замены (*не был* дисквалифицирован и не совершил пятый фол) должен *повторно выйти* на игровую площадку для участия в исправлении ошибки. В этот момент он становится игроком. После исправления ошибки он может остаться в игре *до тех пор, пока* тренер не попросит о правильной замене, при которой игрок сможет покинуть игровую площадку;

- игрок был заменен за совершение пятого фола или был дисквалифицирован, игрок, заменивший его, должен участвовать в исправлении ошибки;

- после исправления ошибки игра должна быть возобновлена в той точке, где она была прервана для исправления ошибки;



- исправляемые ошибки не могут быть исправлены после того, как старший судья утвердил и подписал протокол соревнований;

- любые оплошности или ошибки, допущенные секретарем в записях, которые связаны со счетом, числом фолов или затребованных перерывов, могут быть исправлены судьей в любое время до того, как старший судья подпишет протокол соревнований.




3.2. Судейство игры в баскетбол

Официальные жесты судей, применяемые в играх

ЗАСЧИТЫВАНИЕ МЯЧА

1. Одно очко  опустить кисть	2. Два очка  опустить кисть	3. Попытка трехочкового броска  резкое движение	4. Успешный трехочковый бросок  резкое движение	5. Очки не считать, игровое действие отменяется  быстрое разведение рук
---	--	--	---	--


ОТНОСЯЩИЕСЯ КО ВРЕМЕНИ

6. Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать  открытая ладонь	7. Остановка часов для фола (вместе со свистком)  ладонь направлена на нарушителя	8. Включение игрового времени  отмахка рукой	9. Новый отчет 24-х секунд  вращение пальцем
--	--	--	---









АДМИНИСТРАТИВНЫЕ





10. Замена  скрещенные руки перед грудью	11. Приглашение на площадку  взмах открытой ладонью	12. Затребованный перерыв  ладонь и палец, образуют букву 'Т'	13. Связь между судьями на площадке и судьями за столом  большой палец вверх
---	--	---	---

НАРУШЕНИЯ


<p>14. Пробежка</p>  <p>вращение кулаками</p>	<p>15. Неправильное ведение или двойное ведение</p>  <p>движение вверх-вниз</p>	<p>16. Задержка мяча</p>  <p>полувращение вперед</p>	<p>17. Нарушение правила 3-х секунд</p>  <p>вытянутая вперед рука с тремя пальцами</p>
<p>18. Нарушение правила 5-ти секунд</p>  <p>показ 5-ти пальцев</p>	<p>19. Нарушение правила 8-ми секунд</p>  <p>показ 8-ми пальцев</p>	<p>20. Нарушение правила 24-х секунд</p>  <p>касание пальцами плеча</p>	<p>21. Возвращение мяча в тыловую зону</p>  <p>указание пальцем</p>
<p>22. Умышленная игра ногой</p>  <p>указание пальцем на ногу</p>	<p>23. Мяч за пределами площадки и/или направление атаки</p>  <p>поднятие пальца параллельно боковой линии</p>	<p>24. Спорный бросок</p>  <p>поднятые большие пальцы рук</p>	

ПОКАЗ ФОЛА СЕКРЕТАРСКОМУ СТОЛИКУ (3 ПОЗИЦИИ) ПОЗИЦИЯ 1 – НОМЕР ИГРОКА

<p>25 No. 4</p> 	<p>26 No. 5</p> 	<p>27 No. 6</p> 	<p>28 No. 7</p> 
<p>29 No. 8</p> 	<p>30 No. 9</p> 	<p>31 No. 10</p> 	<p>32 No. 11</p> 

33 No. 12 	34 No. 13 	35 No. 14 	36 No. 15 
--	--	---	--

ТИП ФОЛА

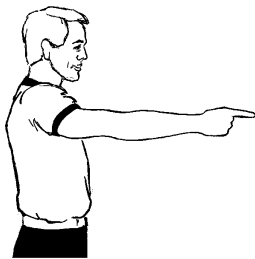
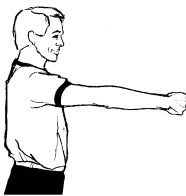
37. Неправильная игра руками   удар по запястью	38. Блокировка (в нападении или в защите)   обе руки на бедрах	39. Широко расставленные локти   движение локтем в сторону	40. Задержка   перехват запястья
41. Толчок или столкновение игрока без мяча   имитация толчка	42. Столкновение игрока с мячом   удар кулаком в открытую ладонь	43. Фол команды, контролирующей мяч   сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды	44. Обоюдный фол   скрещенные кулаки над головой

45. Технический фол  две открытые ладони, образующие букву 'Т'	46. Неспортивный фол  перехватывание запястья	47. Дисквалифицирующий фол  поднятые вверх кулаки
---	--	--

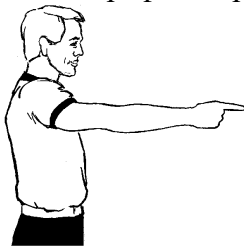
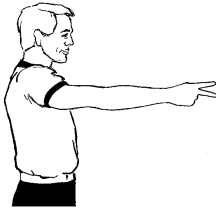
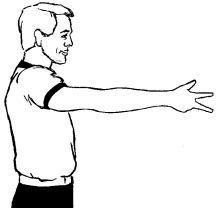
ЧИСЛО НАЗНАЧЕННЫХ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ

<p>48. Один штрафной бросок</p>  <p>показать один палец</p>	<p>49. Два штрафных броска</p>  <p>показать два пальца</p>	<p>50. Три штрафных броска</p>  <p>показать три пальца</p>
--	---	---

ИЛИ НАПРАВЛЕНИЕ ИГРЫ

<p>51.</p>  <p>палец параллельно боковой линии</p>	<p>52. После фола команды, контролирующей мяч</p>  <p>кулак параллельно боковой линии</p>
---	--

ВЫПОЛНЕНИЕ ШТРАФНОГО БРОСКА (2 ПОЗИЦИИ) ПОЗИЦИЯ 1 - В ОГРАНИЧЕННОЙ ЗОНЕ

<p>53. Один штрафной бросок</p>  <p>один палец горизонтально</p>	<p>54. Два штрафных броска</p>  <p>два пальца горизонтально</p>	<p>55. Три штрафных броска</p>  <p>три пальца горизонтально</p>
---	--	--

ПОЗИЦИЯ 2 - ВНЕ ОГРАНИЧЕННОЙ ЗОНЫ

<p>56. Один штрафной бросок</p>  <p>указательный палец</p>	<p>57. Два штрафных броска</p>  <p>пальцы вместе</p>	<p>58. Три штрафных броска</p>  <p>три пальца (большой, средний, указательный)</p>
---	---	---

Важно, чтобы секретари и секундометристы также были знакомы с этими жестами.

3.3. Методика заполнения протокола игры

Протокол состоит из одного оригинала и трех копий на бумаге разного цвета. Оригинал на белой бумаге предназначен для организации, проводящей соревнования. Первая копия на голубой бумаге – для местной организации, проводящей соревнования, вторая копия на розовой бумаге – для победителей, последняя копия на желтой бумаге – для проигравшей команды (рис. 3.11).

Рекомендуется, чтобы секретарь записи в протоколе делал, используя ручки с чернилами разных цветов – один для первого и третьего периодов, другой – для второго и четвертого периода.

Не позднее чем за 20 минут до начала игры секретарь должен подготовить протокол следующим образом:

1. Сверху в протоколе записываются названия обеих команд. Первой всегда записывается местная команда (хозяева). В случае турниров или матчей, проводимых на нейтральной площадке, первой записывается команда, которая указана в программе первой.

Первая команда обозначается команда «А», вторая – команда «Б».

Если игра является частью турнира или соревнования, секретарь записывает:

- наименование соревнования;
- порядковый номер игры;
- дату, время, место проведения игры;
- фамилии старшего судьи и судьи.

Затем секретарь записывает фамилии членов обеих команд. Команда «А» занимает верхнюю часть протокола, команда «Б» – нижнюю.

В нижней части раздела для каждой команды секретарь записывает печатными буквами фамилии тренера и помощника тренера.

Не менее чем за 10 минут до начала игры тренеры должны:

- подтвердить свое согласие с фамилиями и соответствующими номерами своих игроков;
- подтвердить фамилии тренера и помощника тренера;
- отметить пять игроков, которые начнут игру;
- подписать протокол.

Тренер команды «А» должен первым предоставить эту информацию.

Затем секретарь проставляет маленький значок «х» и обводит его кружком рядом с номерами игроков в четвертом столбце (для стартовой пятерки). Он повторяет эту процедуру каждый раз, когда запасной игрок вступает в игру впервые, проставляя маленький значок «х» и не обводя его кружком.

Запись затребованных минутных перерывов производится большим значком «Х» в соответствующей клетке. Если команда не взяла затребованного минутного перерыва в одном из перерывов, в соответствующей клетке ставится прочерк «-».

Фолы игроков могут быть персональными, неспортивными, дисквалифицирующими или техническими и должны записываться напротив фамилии игрока (ов).

Фолы тренеров, помощников тренеров, запасных и сопровождающих команду, являются техническими или дисквалифицирующими фолами и должны записываться напротив фамилии тренера.

Запись всех фолов должна производиться следующим образом:

- персональный фол обозначается записью буквы «Р»;
- неспортивный фол – «N»;
- дисквалифицирующий фол – «D»;
- технический фол игрока – «Т»;
- технический фол за неспортивное поведение непосредственно тренера – «С»;
- технический фол по любой другой причине, который записывается тренеру, – «В».

Технические и дисквалифицирующие фолы тренера не записываются как фолы команды.

Любой фол, влекущий наказание в виде штрафного броска, должен быть отмечен добавлением цифры, соответствующей числу штрафных бросков, например: «Р₂»; «Т₁»; «N₂»; «Р₃» и т.д.

Все фолы обоим командам, влекущие наказание равной степени тяжести и компенсирующие, должны отмечаться добавлением маленькой буквы «с»: «Р_с»; «N_с»; «О_с» и т.д.

Если игрок дисквалифицирован в результате драки, во всех его оставшихся свободных клетках для записи фолов игрока записывается буква «F».

В конце каждого периода игры секретарь должен отделить жирной линией использованные клетки графы фолов от тех, которые остались неиспользованными.

Для **командных фолов** предусмотрены четыре графы по четыре клетки, по одной графе для каждого из четырех периодов.

Секретарь последовательно перечеркивает большим знаком «Х» клетки с 1 по 4 при совершении фолов игроками команды. После того как совершен пятый фол, каждый последующий фол игрока этой команды должен называться штрафными бросками.



ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА БЕЛАРУСИ ПРОТОКОЛ

Команда А _____

Команда Б _____

Соревнование _____

Дата: _____

Время: _____

Гл. судья: _____

Игра №: _____

Место: _____

Судья: _____

Команда А

Минутный перерыв _____ Командные фолы _____

① ② Период ① 1 2 3 4 ② 1 2 3 4

③ ④ Период ③ 1 2 3 4 ④ 1 2 3 4

_____ Дополнительный период _____

Лицензия	Фамилии игроков	№	Возраст	Фолы
				1 2 3 4 5
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
		13		
		14		
		15		

Тренер: _____

Помощник тренера _____

Команда Б

Минутный перерыв _____ Командные фолы _____

① ② Период ① 1 2 3 4 ② 1 2 3 4

③ ④ Период ③ 1 2 3 4 ④ 1 2 3 4

_____ Дополнительный период _____

Лицензия	Фамилии игроков	№	Возраст	Фолы
				1 2 3 4 5
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
		13		
		14		
		15		

Тренер: _____

Помощник тренера _____

Счет: Период ① А _____ Б _____ ② А _____ Б _____

Период ③ А _____ Б _____ ④ А _____ Б _____

Дополнительный период А _____ Б _____

Секретарь: _____

Секундометрист: _____

Оператор 30': _____

СЧЕТ ИГРЫ

А	Б	А	Б	А	Б	А	Б
1	1	41	41	81	81	121	121
2	2	42	42	82	82	122	122
3	3	43	43	83	83	123	123
4	4	44	44	84	84	124	124
5	5	45	45	85	85	125	125
6	6	46	46	86	86	126	126
7	7	47	47	87	87	127	127
8	8	48	48	88	88	128	128
9	9	49	49	89	89	129	129
10	10	50	50	90	90	130	130
11	11	51	51	91	91	131	131
12	12	52	52	92	92	132	132
13	13	53	53	93	93	133	133
14	14	54	54	94	94	134	134
15	15	55	55	95	95	135	135
16	16	56	56	96	96	136	136
17	17	57	57	97	97	137	137
18	18	58	58	98	98	138	138
19	19	59	59	99	99	139	139
20	20	60	60	100	100	140	140
21	21	61	61	101	101	141	141
22	22	62	62	102	102	142	142
23	23	63	63	103	103	143	143
24	24	64	64	104	104	144	144
25	25	65	65	105	105	145	145
26	26	66	66	106	106	146	146
27	27	67	67	107	107	147	147
28	28	68	68	108	108	148	148
29	29	69	69	109	109	149	149
30	30	70	70	110	110	150	150
31	31	71	71	111	111	151	151
32	32	72	72	112	112	152	152
33	33	73	73	113	113	153	153
34	34	74	74	114	114	154	154
35	35	75	75	115	115	155	155
36	36	76	76	116	116	156	156
37	37	77	77	117	117	157	157
38	38	78	78	118	118	158	158
39	39	79	79	119	119	159	159
40	40	80	80	120	120	160	160

Финальный счет Команда А _____ Команда Б _____

Команда победительница _____

Гл. судья: _____

Судья: _____

Подпись капитана в случае протеста: _____

Рис. 3.11. Образец протокола

Изменение счета

Секретарь ведет счет, фиксируя хронологические изменения суммарного количества очков для каждой команды.

В протоколе имеется четыре столбца для изменения счета. Каждый из них состоит из четырех вертикальных колонок: две колонки слева отводятся для команды «А», а две колонки справа – для команды «В», центральные колонки отводятся для изменения счета (160 очков для каждой команды).

При зачисленном попадании с площадки в графе изменение счета секретарь должен сначала диагонально «/» перечеркнуть новое итоговое число очков для команды, забросившей мяч, а при любом засчитанном попадании «со штрафного броска» нарисовать темный кружок «0».

В соседней клетке по той же стороне, что и новое суммарное количество очков, отмеченное новым знаком «/» или «0», секретарь должен вписать номер игрока, забросившего мяч с игры или со штрафного броска. Трехочковый бросок игрока должен быть отмечен кружком вокруг номера игрока в соответствующей колонке. Мяч, заброшенный с игры в свою корзину, записывается капитану команды соперников.

В конце каждого периода секретарь обводит жирным темным кружком «0» цифры итогового числа очков каждой команды, а также проводит *жирную горизонтальную* линию под этими очками и номерами игроков, которым эти очки записаны.

В начале каждого последующего периода и возможного дополнительного периода(ов) секретарь продолжает отмечать набранные очки с той цифры, на которой он остановился.

В конце игры секретарь проводит две жирные горизонтальные линии под итоговым числом очков для каждой команды и номера игроков, которым эти очки записаны.

Затем он перечеркивает оставшиеся цифры изменения счета для каждой команды диагональной линией.

	А		В	
	1	●	6	
	2	●	6	
⑥	3	3		
	4	4		
11	5	5	⑤	
11	●	●	5	
	7	7		
10	8	8		
	9	9	⑩	
	10	10		
⑩	11	11		
	12	12	⑦	
4	13	●	7	
5	●	14		
5	●	16	6	
	16	16		
5	17	17		
	18	18	⑥	
6	19	19		
	20	20	9	
	21	21		
⑪	22	22	9	
	23	●	9	
11	24	24		
	25	25	7	
	26	●	7	
⑤	27	27		
	28	28	6	
10	29	29		
	30	30	8	
4	31	31		
	32	32	5	
4	33	●	5	
4	●	34		
	35	35	10	
10	36	36		
	37	37	12	
	38	38		
⑩	39	39	12	
10	●	●	12	

Подведение итогов игры

В конце каждого из периодов секретарь записывает счет, достигнутый обеими командами, в соответствующей графе нижней части протокола.

В конце игры он записывает окончательный счет и название команды победителей. Протокол подписывает: секретарь, секундометрист, оператор 24-х секунд, судья и главный судья.

7	●	●	6
7	●	71	
7	●	72	8
	73	73	
9	74	74	
	75	75	
11	76	76	
	77	77	
	78	78	
	79	79	
	80	80	

3.4. Процедура завершения игры

Процедура подачи протеста

Если команда полагает, что ее права ущемлены решением судьи или каким-то событием, произошедшим в течение игры, она должна по окончании игры через своего капитана проинформировать главного судью, что его команда опротестовывает результат игры. Затем он должен подписать протокол в месте, обозначенном: «Подпись капитана в случае протеста».

Для того чтобы это заявление стало действительным, официальный представитель команды на площадке должен в течение 20 минут после окончания игры подтвердить этот протест в письменной форме.

Протест должен быть рассмотрен главной судейской коллегией, проводящей соревнования.

Технический фол во время перерыва в игре

Технический фол может быть зафиксирован во время *перерыва в игре* как в период до начала игры (за 20 минут), так и во время перерывов между основными и дополнительными периодами.

Перерыв в игре начинается за 20 минут до начала игры или с сигналом секундометриста на окончание периода. Перерыв в игре заканчивается в тот момент, когда во время спорного броска судьей в среднем круге в начале каждого периода мяча легально касается игрок (игроки), участвующие в розыгрыше спорного броска.

Наказанием следует 2 штрафных броска, если технический фол зафиксирован члену команды, имеющему право играть (фол записывается этому члену команды в игровой протокол).

Технический фол считается одним из командных фолов, если им наказываются тренер, помощник тренера, играющий тренер или лица, сопровождающие команду (фол записывается тренеру и наказывается двумя штрафными бросками).

Вместе с тем технический фол *не должен* расцениваться как один из командных фолов, если назначено более одного технического фолла (в этом случае руководствуются статьей 56 «Фолы в особых ситуациях»).

Пояснения к статье 52 «Драка»

Драка – это физическое воздействие друг на друга двух или более лиц (игроков, тренеров, помощников тренера, запасных и лиц, сопровождающих команду).

Эта статья относится только к тренерам, помощникам тренеров, запасным игрокам и лицам, сопровождающим команду, покидающим зону

скамейки команды во время драки или в ситуациях, которые могут привести к драке.

Запасные игроков или лица, сопровождающих команду, покидающие зону скамейки команды во время драки или в ситуациях, которые могут привести к драке, должны быть дисквалифицированы.

Только тренеру или помощнику тренера разрешается покидать пределы зоны скамейки команды во время драки или в ситуации, которая может привести к драке, для того, чтобы помочь судьям установить порядок.

В этой ситуации тренер и помощник тренера **не наказываются** техническим фолом.

Если тренер или помощник тренера, покинувшие зону скамейки команды, **не помогают** или **не делают** попытки помочь в установлении порядка, то они должны быть дисквалифицированы.

Наказанием за это является:

1. При любой численности дисквалифицированных запасных игроков или лиц, сопровождающих команду, присуждается один технический фол тренеру, который обозначается в протоколе в графе тренера «В».

2. В случае, когда дисквалифицированы члены обеих команд и нет наказаний за другие фолы, игра должна быть продолжена спорным броском между двумя любыми игроками команд.

Дисквалифицирующий фол (ы) не записываются как фол (ы) команды.

Все наказания, назначенные до выхода из зоны скамейки команды запасных и лиц, сопровождающих команду, должны быть выполнены.

Пояснения к статье 53 «Основные принципы»

Каждый из судей имеет право фиксировать фолы независимо от другого в любой момент игры, при этом мяч может быть «живым» или «мертвым».

Любое количество фолов может быть зафиксировано одной или обеими командами. Независимо от наказания каждый фол должен быть записан в протокол провинившемуся игроку.

Пояснения к статье 54 «Пять фолов игрока»

Игрок, который совершил пять фолов (персональных или технических), должен быть проинформирован об этом и автоматически выходит из игры. Он должен быть заменен в течение 30 секунд.

Фол, совершенный игроком, ранее получившим пятый фол, должен быть записан тренеру как «В».

Пояснения к статье 55 «Фолы команды - правило наказания»

Команда подвергается наказанию за фолы, когда она уже совершила четыре командных фолы в периоде, будь то персональные или технические фолы.

Все фолы членов команды, *совершенные во время перерыва в игре*, считаются совершенными в предстоящем периоде игры.

Все командные фолы, совершенные в каждом дополнительном периоде, должны быть отнесены к четвертому периоду игры.

Если команда наказана за командные фолы, все последующие персональные фолы на игроках соперника, совершенные не в ситуации процесса броска, наказываются двумя штрафными бросками и выполняются игроком, против которого совершен фол (вместо вбрасывания мяча из-за пределов площадки).

В случае если фол совершен игроком в тот момент, когда его команда имеет контроль над «живым» мячом, то два штрафных броска не назначаются, и команда соперника должна выбросить мяч из-за пределов площадки.

Пояснения к статье 56 «Фолы» в особых ситуациях»

В игре могут возникнуть не предусмотренные ситуации, когда фолы совершены приблизительно в одно и то же время в период остановки часов вслед за фолом.

В таких ситуациях применяются следующие принципы:

- все фолы должны быть зафиксированы и назначены наказания;
- должна быть установлена очередность совершенных фолов;
- фолы против обеих команд, которые влекут за собой одинаковые наказания, должны компенсировать, т.е. они не должны наказываться предоставлением штрафных бросков или передач мяча для вбрасывания из-за пределов площадки;

- отменяется право на владение мячом, за исключением случая, когда это право является частью последнего наказания, оставшегося после компенсации;

- если после компенсации одинаковых наказаний против обеих команд нет больше никаких наказаний, игра должна быть возобновлена согласно ст. 45/2.

Пояснений к статье 57 «Штрафные броски»

Штрафной бросок является возможностью, предоставляемой игроку, набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Когда зафиксирован персональный фол, и в наказание назначен штрафной бросок (броски):

- игрок, против которого был совершен фол, должен выполнить этот бросок (броски);

- если игрока, выполняющего штрафные броски, хотят заменить, прежде чем выйти из игры, он должен выполнить штрафной бросок (броски);

- если игрок, выполняющий штрафные броски, травмирован, штрафной бросок (броски) должен выполнить игрок, вышедший на его замену. Если заменить игрока нечем, бросок (броски) выполняет капитан или любой игрок, которого он назначит.

Когда назначен технический фол, штрафной-бросок (броски) может быть выполнен любым игроком.

Игрок, выполняющий штрафной бросок, может использовать любой способ выполнения броска в корзину. Также он должен выпустить мяч из рук (и) в течение пяти секунд с того момента, когда он передан в его распоряжение одним из судей.

Во время штрафного броска (бросков):

- максимум пять игроков (максимум 3 защитника и максимум 2 нападающих) могут занимать места вдоль области штрафного броска;

- первое место по обе стороны ограниченной зоны может быть занято только соперниками игрока, выполняющего штрафной бросок (броски);

- игроки, которые занимают последующие места, должны чередоваться;

- игроки должны занимать только те места, которые им определены.

Игроки на местах вдоль области штрафного броска **не должны:**

- входить в ограниченную зону или оставлять позицию до тех пор, пока мяч не сошел с руки игрока, выполняющего штрафной бросок;

- касаться мяча пока он летит в корзину до тех пор, пока он не коснется кольца.

Все игроки, которые не находятся на позициях вдоль области штрафного броска:

- должны находиться за продолжением линии штрафного броска и линией 3-очкового броска до тех пор, пока мяч не ударится о кольцо или пока не завершится штрафной бросок;

- не должны мешать своими действиями игроку, выполняющему штрафной бросок.

Штрафной бросок и все действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч:

- входит в корзину сверху, остается в ней или проходит сквозь нее;

- не имеет больше возможности войти в корзину;

- игрок любой команды правильно коснулся мяча после того, как тот коснулся кольца;
- во время броска касается пола;
- становится «мертвым».

Пояснения к статье 58 «Исправляемая ошибка»

Судьи могут исправить ошибку, если правило было ненамеренно проигнорировано, *только* в следующих ситуациях:

- назначение незаслуженного штрафного броска (бросков);
- разрешение пробивать штрафные броски не тому игроку;
- неназначение положенного штрафного броска (бросков);
- ошибочное засчитывание или отмена попадания судьями.

Для исправления ошибок, которые должны быть обнаружены судьей или его помощниками прежде, чем мяч станет «живым», после того, как он первый раз стал «мертвым» после включения часов вслед за ошибкой, т.е.:

Происходит ошибка – все ошибки происходят в то время, когда мяч «мертвый»

Мяч «живой» – ошибка исправляема.

Часы включены или продолжают идти – ошибка исправляема.

Мяч «мертвый» – ошибка исправляема.

Мяч «живой» – ошибка *уже не исправляема*.

Судья может остановить игру немедленно при обнаружении ошибки при условии, что это не дает преимущества ни одной из команд.

Любые засчитанные очки, затраченное время и дополнительные действия, которые могли произойти до обнаружения ошибки, *не должны* быть аннулированы.

После того как ошибка была обнаружена и все еще является исправляемой, игрок:

- привлеченный к исправлению ошибки находится на скамейке после правильной замены (*не был* дисквалифицирован и не совершил пятый фол), он должен *повторно выйти* на игровую площадку для участия в исправлении ошибки. В этот момент он становится игроком. После исправления ошибки он может остаться в игре *до тех пор*, пока тренер не попросит о правильной замене, при которой игрок сможет покинуть игровую площадку;
- был заменен за совершение пятого фола или был дисквалифицирован, игрок, заменивший его, должен участвовать в исправлении ошибки;
- после исправления ошибки игра должна быть возобновлена в той точке, где она была прервана для исправления ошибки;

– исправляемые ошибки не могут быть исправлены после того, как старший судья утвердил и подписал протокол соревнований;

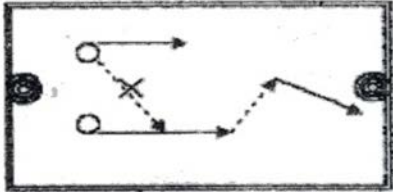
– любые оплошности или ошибки, допущенные секретарем в записях, связанные со счетом, числом фолов или затребованных перерывов, могут быть исправлены судьей в любое время до того, как старший судья подпишет протокол соревнований.

МОДУЛЬ 4

Практические занятия (III-й семестр, 108 часов)

Занятие № 1

- Задачи:
1. Развитие скоростной выносливости.
 2. Совершенствование передач мяча в движении.
 3. Совершенствование индивидуальных действий в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 29 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. 3. Челночный бег. 4. Десятикратное передвижение от стойки и обратно с прыжком к кольцу	3 мин 6 мин 5 мин 15 мин	По три раза каждая шеренга. По линиям баскетбольной площадки.
Основная 50 мин	1. Совершенствование передач мяча в тройках с уходом за мячом и броском в корзину.	20 мин	После выполнения меняются местами.
	2. Совершенствование передач мяча в движении 2 × 1.	20 мин	 <p>Выполнить бросок по кольцу, пути нападающих пересекаются под кольцом. В исходном положении меняются местами.</p>
	3. Совершенствование штрафных бросков в парах.	10 мин	Выполняются по два броска.
	4. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе..	10 мин	Действия игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу партнеру и в направлении от партнера.
Заключительная 1 мин	1. Построение. Подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 2

- Задачи:
1. Развитие скоростной выносливости.
 2. Совершенствование передач мяча и бросков в движении.
 3. Совершенствование индивидуальных действий в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 30 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. 3. Бег из различных стартовых положений: а) в упоре лежа, головой в сторону движения; б) в упоре лежа, ногами в сторону движения; в) сидя, лицом в сторону движения; г) сидя, спиной в сторону движения. 4. Челночный бег.	1 мин 14 мин 10 мин 5 мин	Выполнить по 3 раза по линиям баскетбольной площадки.
Основная 53 мин	1. Совершенствование передач мяча в парах на время. 2. Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек. 3. Броски с семи точек.	13 мин 15 мин 15 мин	Апробация контрольных нормативов.
Заключительная 11 мин	1. Совершенствование штрафных бросков. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	По 20 штрафных бросков.

Занятия № 3 – 4

Прием практических нормативов:

1. Ведение мяча ломаными линиями (расстояние между стойками 2 м) выполняется на технику с обводкой справа налево и слева направо одной и другой рукой.
2. Передача мяча на точность с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см о стенку двумя руками за 30 сек: муж. – 28 передач, жен. – 26 передач.
3. Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита после выполнения двойного шага.

4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков: муж. – 4, жен. – 3.
5. Челночный бег 3×10 м.
6. Прыжок вверх по Абалакову.
7. Десятикратное пробегание расстояния между щитами с прыжками к кольцу после каждой прямой. Упражнение начинается с прыжка к кольцу.

Занятие № 5

- Задачи:
1. Развитие скорости передвижения.
 2. Совершенствование владения мячом.
 3. Совершенствование передач мяча в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячом на месте и в движении с ускорением. 3. Челночный бег. 	3 мин 15 мин 7 мин	Мяч на каждого занимающегося. По три раза каждая шеренга. По линиям баскетбольной площадки.
Основная 54 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передач мяча в тройках и броском в корзину. 2. Совершенствование передач мяча в движении 2×1. 3. Броски из-под кольца с сопротивлением. 4. Двухсторонняя игра без ведения мяча. 	15 мин 15 мин 10 мин 14 мин	После выполнения меняются местами.  Выполнить бросок по кольцу, пути нападающих пересекаются под кольцом. В исходном положении меняются местами.
Заключительная 11 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование штрафных бросков. 2. Построение. Подведение итогов занятия. 	10 мин 1 мин	По два броска. В сумме попасть 20 раз.

Занятие № 6

- Задачи:
1. Развитие скорости передвижения.
 2. Совершенствование бросков в движении.
 3. Совершенствование передач мяча в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 26 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Бег из различных стартовых положений: а) в упоре лежа, головой в сторону движения; б) в упоре лежа, ногами в сторону движения; в) сидя, лицом в сторону движения; г) сидя, спиной в сторону движения. 4. Эстафета с передвижением в стойке защитника.	1 мин 10 мин 10 мин 5 мин	Выполнить по 3 раза по линиям баскетбольной площадки.
Основная 53 мин	1. Совершенствование передач мяча в тройках со сменой мест и броском в корзину. 2. Совершенствование бросков мяча в движении после ведения. 3. Двухсторонняя игра с активной защитой на своей половине площадки.	20 мин 15 мин 18 мин	
Заключительная 11 мин	1. Совершенствование штрафных бросков. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	По 20 штрафных бросков.

Занятие № 7

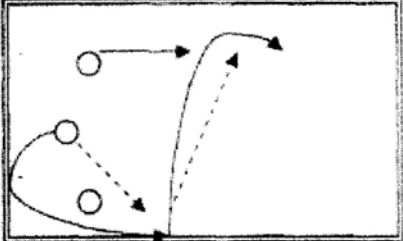
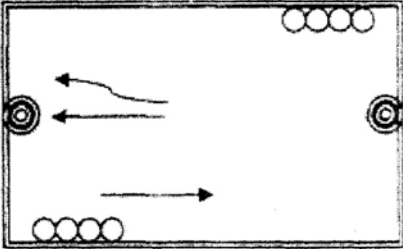
- Задачи:
1. Развитие скорости передвижения.
 2. Совершенствование бросков в движении.
 3. Совершенствование передач мяча в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 26 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Передача мяча вперед и ускорение за мячом. 4. Челночный бег.	1 мин 10 мин 10 мин 5 мин	Выполнить по 3 раза по линиям баскетбольной площадки.

1	2	3	4
Основная 53 мин	1. Совершенствование передач мяча в движении 2 против одного с броском в корзину. 2. Броски мяча в прыжке из-за 6-ти метровой линии 3. Двухсторонняя игра с личной защитой.	20 мин 15 мин 15 мин	Игрока с мячом встречать у средней линии. По 20 штрафных бросков.
Заключительная 11 мин	1. Совершенствование штрафных бросков. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	

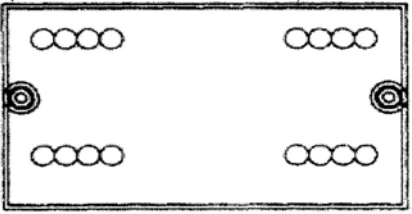
Занятие № 8

- Задачи:
1. Развитие скорости передвижения.
 2. Совершенствование бросков в движении.
 3. Совершенствование передач мяча в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 25 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ с жонглированием мячом на месте и в движении. 3. Подвижная игра «Пятнашки».	3 мин 15 мин 5 – 7 мин	Игрок прыгающий на месте не пятнается.
Основная 50 мин	1. Совершенствование передач мяча в тройках с передвижением в сторону передачи мяча. 2. Совершенствование выполнения бросков в движении. Игрок подбрасывает мяч до середины поля, догоняет его – ловит – ведет до кольца – двойной шаг – бросок, переход на другую сторону – повтор – передача партнеру. 3. Стритбол	20 мин 20 мин 10 мин	  На пару мяч.
Заключительная 12 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 2 мин	Выполняется в парах, если мяч не заброшен партнер, добивает его в корзину.

Занятие № 9

- Задачи:
1. Развитие скорости передвижения.
 2. Совершенствование передач мяча в движении.
 3. Совершенствование бросков с места.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 16 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2.ОРУ с ускорениями.	2 мин 14 мин	После выполнения каждого упражнения – ускорение до конца площадки.
Основная 63 мин	1. Добивание мяча в щит.	15 мин	– смена в своей колонне; – смена в колонне напротив. 
	2. Совершенствование передач мяча в тройках с уходом за мячом. 3. Совершенствование выполнения бросков с места.	23 мин 25 мин	На пару мяч. В сумме забить 50 попаданий на двоих (бросок – подбор – передача партнеру – выход на свободное место).
Заключительная 11 мин	1. Двухсторонняя игра.	10 мин	
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 10

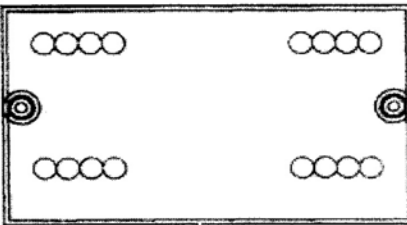
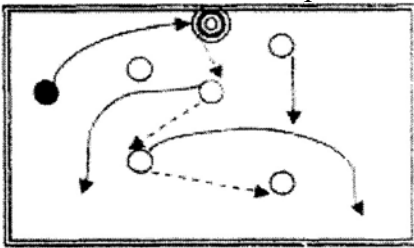
- Задачи:
1. Развитие скорости передвижения.
 2. Совершенствование бросков в движении.
 3. Совершенствование передач мяча в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ с жонглированием мячом на месте и в движении. 3.Подвижная игра «Пятнашки».	3 мин 15 мин 5 – 7 мин	Игрок, прыгающий на месте, не пятнается.

1	2	3	4
Основная 50 мин	1. Совершенствование передач мяча в тройках с передвижением в сторону передачи мяча. 2. Совершенствование выполнения бросков: – в движении после ведения; – после передачи со сменой места для броска. 3. Стритбол	20 мин 10 мин 10 мин	См. занятие 7.
Заключительная 12 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 2 мин	Выполняется в парах, если мяч не заброшен, партнер добывает его в корзину.

Занятие № 11

- Задачи:
1. Развитие силовых способностей.
 2. Совершенствование передач мяча в движении.
 3. Совершенствование бросков с места.

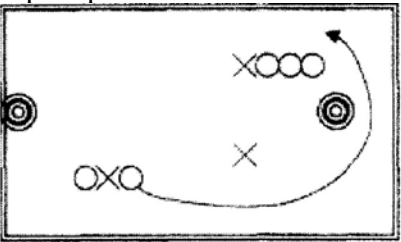
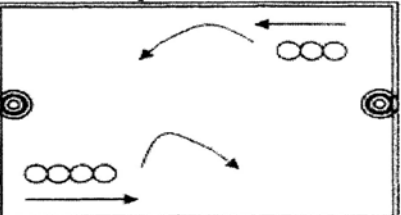
Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 28 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в парах с сопротивлением. 3. Подвижная игра «Конь на коне».	3 мин 15 мин 10 мин	Занимающиеся, сидя на плечах партнера, играют в баскетбол без ведения мяча.
Основная 50 мин	1. Добивание мяча в щит.	12 мин	
	2. Овладение отскоком и атака кольца с передачей мяча с перемещением в сторону передачи мяча.	10 мин	<p>Смена в колоннах напротив.</p> 
	3. Совершенствование бросков в прыжке с места.	10 мин	Назад по боковым линиям.
	4. Двухсторонняя игра.	18 мин	

1	2	3	4
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 2 мин	

Занятие № 12

Задачи:

1. Совершенствование ведения мяча.
2. Совершенствование бросков в движении.
3. Совершенствование силовых способностей.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ с набивными мячами. 3. Ведение мяча правой, левой рукой с партнером на спине.	3 мин 10 мин. 7 мин	
Основная 55 мин	1. Ведение мяча с сопротивлением.	10 мин	<p>Все занимающиеся входят в зону нападения баскетбольной площадки, начинают ведение и выбивание мяча у партнеров.</p>  <p>Ведение – бросок по кольцу защиты, обыграть на ведении. После прохождения полного круга меняются местами.</p> <p>Разделить занимающихся на пятерки, один мяч, бросок по кольцу – все на подбор – первая передача – все на противоположный щит – атака с передачами мяча.</p> 
	2. Совершенствование выполнения защитных действий при ведении мяча.	10 мин	
	3. Добивание мяча в щит, овладение отскоком.	10 мин	
	4. Совершенствование выполнения бросков в движении и с места в прыжке.	15 мин	

1	2	3	4
	5. Совершенствование штрафных бросков.	10 мин	Мяч на пару, подбросить до средней линии – поймать – ведение – бросок после двойного шага. На двоих – в сумме 30 попаданий.
Заключительная 21 мин	1. Стритбол. 2. Построение, подведение итогов занятия.	20 мин 1 мин	

Занятие № 13

Задачи:

1. Совершенствование ведения мяча.
2. Совершенствование бросков в движении.
3. Совершенствование силовых способностей.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в парах с сопротивлением. 3. Эстафета с переносом партнера на спине.	3 мин 12 мин. 5 мин	Смена после преодоления площадки в один конец.
Основная 55 мин	1. Ведение мяча с сопротивлением.	15 мин	Все занимающиеся входят в зону нападения баскетбольной площадки, начинают ведение и выбивание мяча у партнеров.
	2. Совершенствование выполнения защитных действий при ведении мяча.	10 мин	 <p>Ведение – бросок по кольцу защиты, обыграть на ведении. После прохождения полного круга меняются местами.</p>
	3. Совершенствование выполнения бросков в движении и с места в прыжке.	15 мин	
	4. Двухсторонняя игра с бросками только со средней и дальней дистанции.	25 мин	

1	2	3	4
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	На двоих – в сумме 30 попаданий.

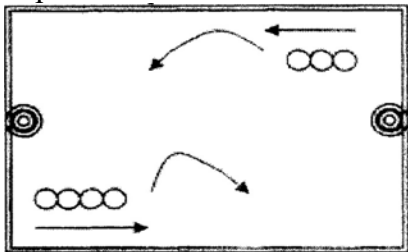
Занятие № 14

- Задачи:
1. Развитие силовых способностей.
 2. Совершенствование передач мяча в движении.
 3. Совершенствование бросков с места.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 28 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в парах с сопротивлением. 3. Подвижная игра «Конь на коне».	3 мин 15 мин 10 мин	Занимающиеся, сидя на плечах партнера, играют в баскетбол без ведения мяча.
Основная 50 мин	1. Овладение отскоком и атака кольца с передачей мяча с перемещением в сторону передачи мяча. 2. Совершенствование бросков в прыжке с места в сопротивлении. 3. Двухсторонняя игра с использованием зонной защиты.	15 мин 15 мин 20 мин	Смена в колоннах напротив.  Назад по боковым линиям.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 2 мин	

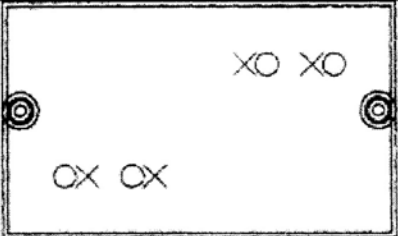
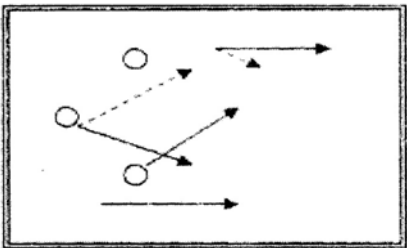
Занятие № 15

- Задачи:
1. Совершенствование ведения мяча.
 2. Совершенствование бросков в движении.
 3. Совершенствование силовых способностей.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ с набивными мячами. 3. Ведение мяча правой, левой рукой с партнером на спине.	3 мин 10 мин. 7 мин	
Основная 58 мин	1. Ведение мяча с сопротивлением.	15 мин	Ведение – бросок по кольцу, защитника, обыграть на ведении. После прохождения полного круга меняются местами.
	2. Добивание мяча в щит, овладение отскоком.	10 мин	Разделить занимающихся на пятерки, один мяч, бросок по кольцу – все на подбор – первая передача – все на противоположный щит – атака с передачами мяча. 
	3. Совершенствование выполнения бросков в движении и с места в прыжке.	15 мин	Мяч на пару, подбросить до средней линии – поймать – ведение – бросок после двойного шага.
	4. Двухсторонняя игра. Тактические взаимодействия в зонном прессинге: – объяснение, показ; – игра 5 × 5 – односторонняя с пассивной игрой нападающих.	18 мин	Игра 5 × 5 с остановками и разъяснениями.
Заключительная 12 мин	1. Совершенствование штрафных бросков.	10 мин	До 30 попаданий.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	2 мин	

Занятие № 16

- Задачи:
1. Совершенствование ведения мяча.
 2. Совершенствование передач мяча в движении.
 3. Совершенствование бросков в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 18 мин	1. Построение. Задачи занятия.	3 мин	
	2. ОРУ в движении.	15 мин	
Основная 61 мин	1. Ведение мяча с сопротивлением защитника на ограниченной территории.	15 мин	 <p>Упражнение выполнять в парах, обыграть защитника в коридоре не более 1,5 м.</p>
	2. Совершенствование выполнения передач мяча в тройках с уходом от мяча.	15 мин	
	3. Совершенствование бросков в движении.	11 мин	<p>С броском по кольцу. В этом упражнении необходимо пробежать перед партнером. В парах: до средней линии выполняют передачи мяча, затем наружный игрок начинает ведение – обыгрывает партнера – бросок по кольцу. На другой стороне меняются местами.</p>
	4. Двухсторонняя со смешанной с защитой.	20 мин	
Заключительная 21 мин	1. Штрафные броски	10 мин	
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие №17

- Задачи:
1. Совершенствование быстроты перемещений.
 2. Совершенствование ведения мяча.
 3. Совершенствование бросков в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 18 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ 3. Ускорения по боковым линиям.	3 мин 10 мин 5 мин	
Основная 61 мин	1. Ведение мяча на ограниченной территории, «Пятнашки». 2. Совершенствование выполнения передач мяча в «тройках» с перемещением в сторону от мяча. 3. Челночный бег с ведением мяча по линиям баскетбольной площадки. 4. Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением. 5. Стритбол.	10 мин 15 мин 5 мин 11 мин 20 мин	У каждого по мячу. Игра 3 × 3 до 12 очков
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	

Занятие № 18

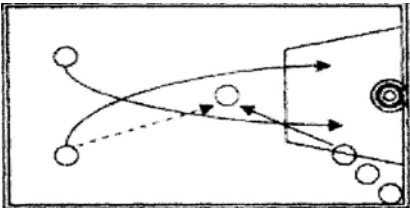
- Задачи:
1. Развитие скоростных способностей.
 2. Совершенствование взаимодействия в тройках.
 3. Совершенствование бросков в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 21 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ с жонглированием мячами в движении и на месте. 3. Челночный бег по линиям баскетбольной площадки.	1 мин 15 мин 5 мин	
	1. Организация первой передачи при быстром прорыве.	15 мин	Разбить на пятерки. Бросок – подбор – первая передача в край – затем вдоль боковой линии – дальше развитие атаки с броском по кольцу.

1	2	3	4
Основная 58 мин	<p>2. Совершенствование взаимодействия с центровым игроком.</p> <p>3. Совершенствование бросков в движении.</p> <p>4. Двухсторонняя игра с передачами мяча преимущественно центровому.</p>	<p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>18 мин</p>	 <p>Разбить на тройки. Скрестный бег после передачи мяча центровому.</p>
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	

Занятие № 19

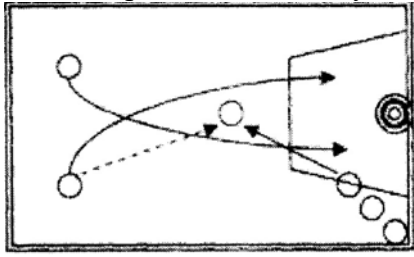
- Задачи:
1. Развитие скоростных способностей.
 2. Совершенствование взаимодействия в тройках.
 3. Совершенствование бросков в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 21 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ.</p> <p>3. Ускорения из различных исходных положений.</p>	<p>1 мин</p> <p>15 мин</p> <p>5 мин</p>	
Основная 58 мин	<p>1. Организация первой передачи при быстром прорыве.</p> <p>2. Организация быстрого прорыва с ведением мяча по центру площадки.</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Разбить на пятерки. Бросок – подбор – первая передача в край – затем вдоль боковой линии – дальше развитие атаки с броском по кольцу.</p> 

1	2	3	4
	3. Совершенствование бросков в прыжке. 4. Двухсторонняя игра. Прессинг на своей половине площадки.	10 мин 18 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	

Занятие № 20

Задачи: 1. Развитие скоростных способностей.
2. Совершенствование бросков и передач в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 18 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. 3. Ускорения с жонглирование мячами.	2 мин 10 мин 6 мин	
Основная 61 мин	1. Организация быстрого прорыва, первая передача и перехват мяча после ловушки у средней линии.	15 мин	Разбить на тройки. Бросок – подбор – первая передача в край – затем вдоль боковой линии – дальше развитие атаки с броском по кольцу. 
	2. Совершенствование бросков в движении.	15 мин	
	3. Прессинг 2 × 2 в коридоре 6 м – поточно. Мяч можно передавать только назад и в сторону.	15 мин	
	4. Двухсторонняя игра.	16 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	

Занятие № 21

Задачи: 1. Совершенствование передач мяча.
2. Совершенствование бросков в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 23 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ с набивными мячами. 3. Ускорения по боковым линиям	3 мин 15 мин 5 мин	Мяч на каждого занимающегося.
Основная 56 мин	1. Передачи мяча в парах в движении по периметру зала: а) в прыжке, двигаясь приставными шагами; б) движение обычным бегом, передачи: правой, левой, с отскоком от пола; в) до средней линии – передом, затем защитник – нападающий. 2. Совершенствование передач мяча в тройках: – с уходом от мяча; – с уходом за мячом. 3. Совершенствование бросков в движении. 4. Двухсторонняя игра. Команды прессингуют на половине площадки, противодействуя нападающим от середины площадки, затем до середины площадки, если атакующие забили мяч.	15 мин 15 мин 10 мин 16 мин	На пару мяч. От средней линии нападение – пас – мяч – двойной шаг – бросок. На другой стороне меняются местами. Мяч подбросить до средней линии – поймать – ведение – двойной шаг – бросок – переход на другую сторону. Передать мяч партнеру. Игра тремя четверками. Команда, забивающая мяч, продолжает владеть им.
Заключительная 11 мин	1. Шьрафные броски. 2. Построение. Подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	

Занятие №22

Задачи: 1. Совершенствование передач мяча.
2. Совершенствование бросков в движении.

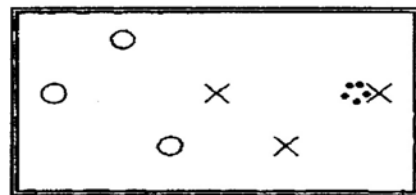
Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 23 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Прыжковые упражнения через скамейку	3 мин 15 мин 5 мин	Мяч на каждого занимающегося.

1	2	3	4
Основная 56 мин	1. Совершенствование передач мяча в тройках: – с уходом от мяча; – с уходом за мячом.	15 мин	На тройку мяч. Мяч подбросить до средней линии – поймать – ведение - двойной шаг – бросок – переход на другую сторону. Передать мяч партнеру.
	2. Совершенствование бросков в движении.	10 мин	
	3. Броски с семи точек.	10 мин	
Заклю- чительная 11 мин	3. Двухсторонняя игра. Команды прессингуют на половине площадки, противодействуя нападающим от середины площадки, затем до середины площадки, если атакующие забили мяч.	21 мин	Игра тремя четверками. Команда, забивающая мяч, продолжает владеть им.
	1. Штрафные броски.	10 мин	
	2 Построение. Подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 23

- Задачи:
1. Совершенствование передач и бросков в движении.
 2. Совершенствование нападения в численном большинстве.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 15 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячом на месте и в движении.	3 мин 12 мин	
	1. Передачи мяча в парах в движении по периметру зала: – одной правой рукой; – одной левой рукой; – из-за спины; – с отскоком от пола. 2. Совершенствование нападения 3 × 2.	14 мин 20 мин	



1	2	3	4
Основная 64 мин	3. Совершенствование бросков в движении.	10 мин	Главное условие: мяч должен быть у среднего нападающего. Он вытягивает на себя защитника и на свободную сторону отдает передачу. Смена защитника по команде. Мяч подбросить до средней линии – поймать – ведение – двойной шаг – бросок – переход на другую сторону – передать мяч партнеру. Игра 5 × 7 двусторонняя, 11-й и 12-й игроки выполняют только защитные функции в обеих командах.
	4. Двухсторонняя игра. Зонный прессинг по всей площадке.	20 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски.	10 мин	
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 24

- Задачи:
1. Совершенствование передач и бросков в движении.
 2. Совершенствование нападения в численном большинстве.

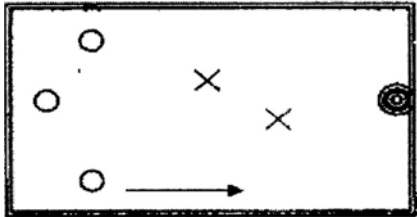
Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 15 мин	1. Построение. Задачи занятия.	3 мин	
	2. ОРУ на растягивание.	12 мин	
Основная 64 мин	1. Совершенствование нападения 3 × 2.	20 мин	Мяч должен передаваться через среднего нападающего. Он вытягивает на себя защитника и на свободную сторону отдает передачу. Смена защитника по команде. Мяч подбросить до средней линии – поймать – ведение – двойной шаг – бросок – переход на другую сторону – передать мяч партнеру. Игра 5 × 7 – двусторонняя, 11-й и 12-й игроки выполняют только защитные функции в обеих командах.
	2. Совершенствование бросков в сопротивлении.	20 мин	
	3. Двухсторонняя игра. Зонный прессинг по всей площадке.	24 мин	

1	2	3	4
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	

Занятие № 25

Задачи:

1. Развитие силовых способностей
2. Совершенствование передач мяча.
3. Совершенствование нападения в численном большинстве.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 18 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в парах с сопротивлением.	3 мин 15 мин	Партнеры по весу примерно одинаковые.
Основная 58 мин	1. Передачи мяча в парах в движении по периметру зала: а) правой рукой; б) левой рукой; в) двумя руками от груди; г) двумя руками сверху. 2. Нападение в численном большинстве 3 × 2.	15 мин 15 мин	На пару мяч.  В одном прыжке поймать и отдать мяч при приближении к защитнику, мяч должен быть у среднего игрока.
	3. Игра «Перехват мяча» (5 × 5).	13 мин	На большее количество передач, без атаки на кольцо, т.е. должно быть движение всех занимающихся.
	4. Двухсторонняя игра. Игра 5 × 5, двусторонняя. Зонный прессинг в сочетании с зонной защитой без вбрасывания после забитого мяча.	15 мин	
Заключительная 14 мин	1. Совершенствование штрафных бросков. 2. Построение, подведение итогов занятия.	12 мин 2 мин	В сумме на двоих 20 штрафных бросков.

Занятие № 26

- Задачи:
1. Развитие силовых способностей.
 2. Совершенствование передач мяча.
 3. Совершенствование нападения в численном большинстве.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 23 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. 3. С партнером на спине: а) приседание у гимнастической лестницы; б) ускорения.	3 мин 15 мин 5 мин	Партнеры по весу примерно одинаковые.
Основная 55 мин	1. Передачи мяча в парах в движении по периметру зала: а) правой рукой; б) левой рукой; в) двумя руками от груди; г) двумя руками сверху.	10 мин	На пару мяч.
	2. Нападение в численном большинстве 3 × 2.	15 мин	 <p>В одном прыжке поймать и отдать мяч при приближении к защитнику, мяч должен быть у среднего игрока.</p>
	3. Игра «Борьба за отскок мяча» от щита.	15 мин	Занимающиеся выполняют бросок, а трое партнеров добивают мяч в корзину.
	4. Двухсторонняя игра. Игра 5×5, двухсторонняя с зонным прессингом.	15 мин	Способы преодоления зонного прессинга.
Заключительная 12 мин	1. Совершенствование штрафных бросков.	10 мин	В сумме на двоих 20 штрафных бросков.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	2 мин	

Занятие № 27

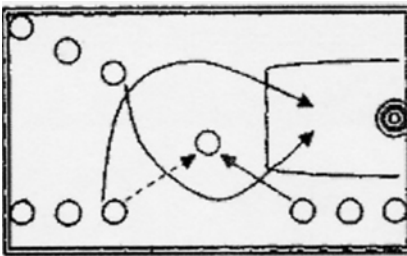
- Задачи:
1. Развитие силовых способностей
 2. Совершенствование передач мяча.
 3. Нападение против зонного прессинга.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 23 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. 3. Передачи набивного мяча.	3 мин 15 мин 5 мин	Мячи по весу примерно одинаковые.
Основная 55 мин	1. Передачи мяча в парах в движении по периметру зала: а) правой рукой; б) левой рукой; в) двумя руками от груди; г) двумя руками сверху.	10 мин	На пару мяч.
	2. Ведения с сопротивлением двух защитников с броском из-под щита.	10 мин	
	3. Игра «Борьба за отскок мяча» от щита.	15 мин	Занимающиеся выполняют бросок, а трое партнеров добивают мяч в корзину.
	4. Двухсторонняя игра. Игра 5 × 5, двухсторонняя с зонным прессингом.	20 мин	Способы преодоления зонного прессинга
Заключительная 12 мин	1. Совершенствование штрафных бросков.	10 мин	Попасть 20 штрафных бросков.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	2 мин	

Занятие № 27

- Задачи:
1. Совершенствование передачи мяча в движении.
 2. Совершенствование групповых взаимодействий в тройках.
 3. Совершенствование бросков в движении.

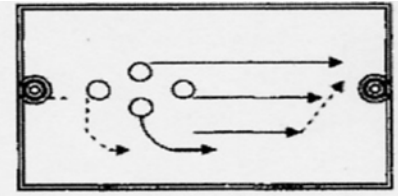
Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 19 мин	1. Построение, объяснение задач занятия.	4 мин	На пару мяч.
	2. Жонглирование мячом на месте и в движении.	15 мин	

1	2	3	4
Основная 50 мин	1. Совершенствование передач мяча в парах в движении по периметру зала. 2. Взаимодействие трех игроков с выходом одного игрока на линию штрафного броска.	10 мин	На пару мяч.
		15 мин	
	3. Совершенствование бросков в движении.	15 мин	Выход на линию штрафного броска, передача игроку и два игрока пересекаясь, пробегают мимо него, получают мяч – атака. Из двух углов площадки начинают одновременно перемещение в парах до средней линии, а дальше наружный игрок становится нападающим, выполняет движение – два шага, бросок с сопротивлением защитника. На другой стороне меняются местами.
	4. Совершенствование бросков с места в тройках.	10 мин	На тройку два мяча. Два нападающих, один защитник. Один делает бросок с сопротивлением, выполняет подбор – выход на свободное место, в это время защитник атакует второго нападающего, смена защитника по команде.
	5. Двухсторонняя игра. Совершенствование нападения в численном большинстве.	18 мин	
Заключительная 3 мин	2. Построение, подведение итогов занятия.	3 мин	

Занятие № 28

Задачи: 1. Совершенствование передач и бросков в движении с сопротивлением защитника.
2. Организация быстрого прорыва.

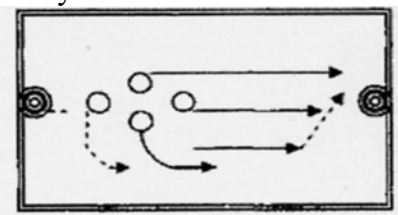
3. Совершенствование бросков в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 14 мин	1. Построение. Проверка присутствующих.	4 мин	
	2. Подвижная игра «Воробьи – Вороны».	10 мин	
Основная 55 мин	1. Совершенствование передач мяча в движении со средней линии, затем один нападает – другой защитник.	15 мин	Передачи отдавать в прыжке двумя руками.
	2. Совершенствование техники первой передачи после подбора.	15 мин	Разбить на четверки, первую передачу выполнять в край, затем развивать атаку.
	3. Совершенствование бросков в движении.	15 мин	
	4. Совершенствование бросков с места с сопротивлением.	10 мин	
Заключительная 21 мин	1. Игра борьба за отскок.	20 мин	В парах. Подбросить мяч до средней линии – поймать – ведение – два шага – бросок – передача партнеру. На тройку два мяча. См. занятие № 4.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 29

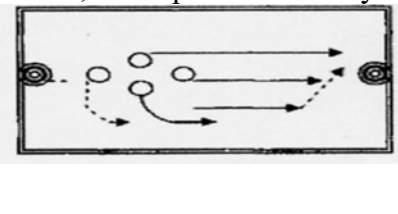
- Задачи:
1. Организация быстрого прорыва.
 2. Совершенствование бросков в движении.
 3. Совершенствование борьбы за отскок.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 14 мин	1. Построение. Задачи занятия, ходьба, бег.	4 мин	
	2. Подвижная игра «Воробьи – Вороны».	10 мин	

1	2	3	4
Основная 55 мин	1. Совершенствование техники первой передачи после подбора.	15 мин	<p>Разбить на четверки, первую передачу выполнять к боковой линии, затем развивать атаку.</p>  <p>В парах. Подбросить мяч до средней линии – поймать – ведение – два шага – бросок – передача партнеру.</p>
	2. Организация быстрого прорыва.	15 мин	
	3. Совершенствование бросков в движении с сопротивлением.	15 мин	
	4. Двухсторонняя игра. Совершенствование нападения быстрым прорывом.	20 мин	
Заключительная 12 мин	1. Штрафные броски.	10 мин	Выполняются до первого промаха.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	2 мин	

Занятие № 30

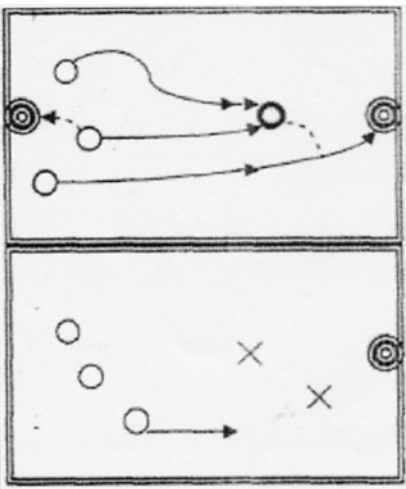
- Задачи:
1. Совершенствование передачи в движении.
 2. Совершенствование бросков в движении.
 3. Совершенствование нападения быстрым прорывом.

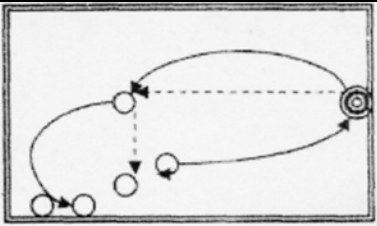
Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 14 мин	1. Построение. Задачи занятия.	4 мин	
	2. Жонглирование набивными мячами.	10 мин	
Основная 65 мин	1. Совершенствование бросков в движении с сопротивлением защитника.	15 мин	<p>Разбить на четверки, первую передачу выполнять к боковой линии, затем развивать атаку.</p> 
	2. Организация быстрого прорыва после овладения мячом.	15 мин	
	3. Двухсторонняя игра. Совершенствование нападения быстрым прорывом.	60 мин	

1	2	3	4
Заключительная 21 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	Выполняются до первого промаха.

Занятие № 31

Задачи: 1. Совершенствование передач мяча в движении.
2. Совершенствование бросков в движении.

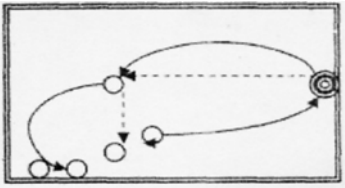
Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 16 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Ведение мяча: правой рукой, левой рукой, с поворотами. 3. «Пятнашки» с ведением мяча. 4. Подвижная игра «Перехвати мяч».	2 мин 4 мин 5 мин 5 мин	На каждого игрока мяч. Играют 5 × 5 без броска по кольцу, считают количество передач.
	1. Совершенствование быстрого прорыва при овладении мячом на щите. 2. Совершенствование передач мяча в тройках против двух защитников.	15 мин 15 мин	Разбить на тройки. Первую передачу выполнять к боковой линии.  <p>У центра – мяч центрному игроку, затем – свободному нападающему, в зависимости от того, куда пойдет защитник.</p>

1	2	3	4
Основная 70мин	3. Совершенствование бросков в движении.	20 мин	 <p>Можно выполнять двумя мячами.</p>
	4. Двухсторонняя игра с совершенствованием быстрого прорыва.	20 мин	
Заключительная 4 мин	1. Построение, подведение итогов занятия.	4 мин	Упражнения на расслабление.

Занятие № 32

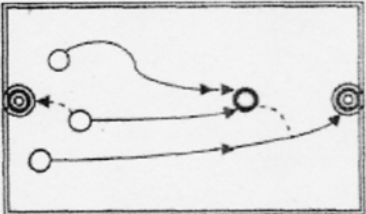
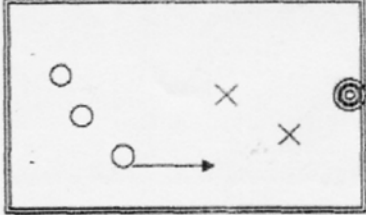
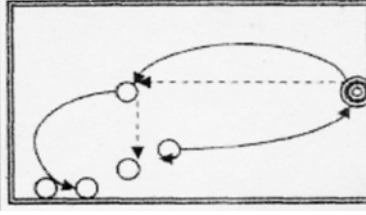
Задачи:

1. Совершенствование передач мяча в движении.
2. Совершенствование бросков в движении.
3. Совершенствование защитных действий против быстрого прорыва.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 16 мин	1. Построение. Задачи занятия.	2 мин	
	2. ОРУ в движении.	9 мин	
Основная 70мин	3. «Пятнашки» с ведением мяча с партнеров на спине.	5 мин	 <p>Можно выполнять двумя мячами.</p>
	1. Совершенствование передач мяча в тройках против двух защитников.	15 мин	
	2. Совершенствование бросков в движении с сопротивлением.	15 мин	
	3. Двухсторонняя игра с совершенствованием быстрого прорыва.	30 мин	
Заключительная 4 мин	4. Штрафные броски.	10 мин	Упражнения на расслабление.
	1. Построение, подведение итогов занятия.	4 мин	

Занятие № 33

- Задачи:
1. Совершенствование передач мяча в движении.
 2. Совершенствование быстрого прорыва.
 3. Совершенствование бросков в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 16 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ на растягивание. 3. Ведение мяча: правой рукой, левой рукой, с поворотами в челночном беге. 4. Подвижная игра «Перехвати мяч». 	2 мин 5 мин 4 мин 5 мин	На каждого игрока мяч. Играют 5 × 5 без броска по кольцу, считают количество передач.
Основная 70 мин	1. Совершенствование быстрого прорыва при овладении мячом на щите.	15 мин	Разбить на тройки. Первую передачу выполнять к боковой линии. 
	2. Совершенствование передач мяча в тройках против двух защитников.	15 мин	
	3. Совершенствование бросков в движении.	20 мин	У центра – мяч центровому игроку, затем – свободному нападающему, в зависимости от того, куда пойдет защитник. 
	4. Двухсторонняя игра защитных действий против быстрого прорыва.	20 мин	Можно выполнять двумя мячами.
Заключительная 4 мин	1. Построение, подведение итогов занятия.	4 мин	Упражнения дыхательной гимнастики.

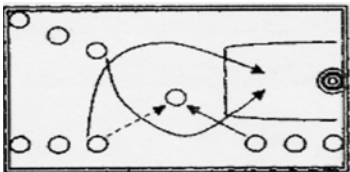
Занятие № 34

- Задачи:
1. Совершенствование передачи мяча в движении.
 2. Совершенствование групповых взаимодействий в тройках.
 3. Совершенствование бросков в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 19 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, объяснение задач занятия. 2. ОРУ в движении и с ускорениями. 	<p>4 мин</p> <p>15 мин</p>	
Основная 60 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передач мяча в парах в движении по периметру зала с сопротивлением защитника. 2. Взаимодействие трех игроков с выходом одного игрока на линию штрафного броска. 3. Совершенствование бросков в движении. 4. Двухсторонняя игра. Совершенствование нападения в численном большинстве. 	<p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>На пару мяч.</p>  <p>Выход на линию штрафного броска, передача игроку и два игрока пересекаясь, пробегают мимо него, получают мяч – атака.</p> <p>Из двух углов площадки начинают одновременно перемещение в парах до средней линии, а дальше наружный игрок становится нападающим, выполняет движение – два шага, бросок с сопротивлением защитника. На другой стороне меняются местами.</p>
Заключительная 3 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия. 	<p>8 мин</p> <p>3 мин</p>	Выполняются до промаха сериями.

Занятие № 35

- Задачи:
1. Совершенствование передачи мяча в движении.
 2. Совершенствование групповых взаимодействий в тройках.
 3. Совершенствование бросков в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 19 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, объяснение задач занятия. 2. Жонглирование мячом на месте и в движении. 	4 мин 15 мин	На пару мяч.
Основная 50 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передач мяча в парах в движении по периметру зала. 2. Взаимодействие трех игроков с выходом одного игрока на линию штрафного броска. 	10 мин 15 мин	На пару мяч.  <p>Выход на линию штрафного броска, передача игроку и два игрока пересекаясь, пробегают мимо него, получают мяч – атака.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Совершенствование бросков в движении. 	15 мин	<p>Из двух углов площадки начинают одновременно перемещение в парах до средней линии, а дальний наружный игрок становится нападающим, выполняет движение – два шага, бросок с сопротивлением защитника. На другой стороне меняются местами.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 4. Совершенствование бросков с места в «тройках». 	10 мин	<p>На тройку два мяча. Два нападающих – один защитник. Один делает бросок с сопротивлением, выполняет подбор – выход на свободное место, в это время защитник атакует второго нападающего, смена защитника по команде.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Двухсторонняя игра. Совершенствование нападения в численном большинстве. 	18 мин	
Заключительная 3 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, подведение итогов занятия. 	3 мин	

Занятие № 36

Задачи: 1. Совершенствование передач и бросков в движении с сопротивлением защитника.

2. Организация быстрого прорыва.

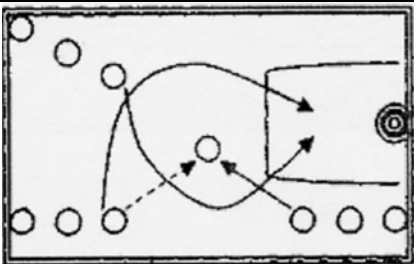
3. Совершенствование бросков в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 19 мин	1. Построение. Построение, объяснение задач занятия. 2. ОРУ на месте. 3. Подвижная игра «Воробьи – Вороны».	4 мин 5 мин 10 мин	
Основная 55 мин	1. Совершенствование передач мяча в движении со средней линии, затем один нападает, другой защитник.	15 мин	Передачи отдавать в прыжке двумя руками.
	2. Совершенствование техники первой передачи после подбора мяча отскочившего от щита.	15 мин	Разбить на четверки, первую передачу выполнять в край, затем развивать атаку. 
	3. Совершенствование бросков в движении.	15 мин	В парах. Подбросить мяч до средней линии – поймать – ведение – два шага – бросок – передача партнеру.
	4. Совершенствование бросков из под заслона.	10 мин	Бросок выполняется после внутреннего заслона.
Заключительная 16 мин	1. Игра борьба за отскок.	15 мин	Игрок, добивший мяч в корзину, выполняет штрафные броски до промаха
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 37

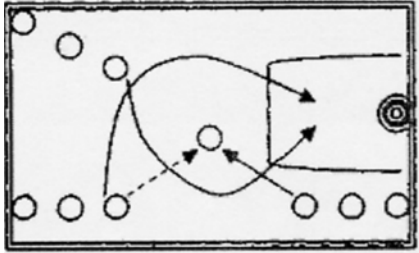
Задачи: 1. Совершенствование передачи мяча в движении.

2. Совершенствование групповых взаимодействий в тройках.
3. Совершенствование бросков в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 19 мин	1. Построение, объяснение задач занятия. 2. ОРУ с сопротивлением партнера.	4 мин 15 мин	Выполняется в парах.
Основная 55 мин	1. Взаимодействие трех игроков с выходом одного игрока на линию штрафного броска из-под заслона. 2. Совершенствование бросков с места в тройках. 3. Двухсторонняя игра. Совершенствование нападения в численном большинстве.	20 мин 15 мин 25 мин	 <p>Выход на линию штрафного броска, передача игроку и два игрока пересекаясь, пробегают мимо него, получают мяч – атака.</p> <p>На тройку два мяча. Два нападающих, один защитник. Один делает бросок с сопротивлением, выполняет подбор – выход на свободное место, в это время защитник атакует второго нападающего, смена защитника по команде.</p>
Заключительная 3 мин	1. Штрафные броски 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	

Занятие № 38

- Задачи:
1. Совершенствование передач в движении в численном большинстве.
 2. Совершенствование бросков в движении.
 3. Совершенствование командных тактических действий.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 23 мин	1. Построение, объяснение задач занятия. 2. ОРУ с сопротивлением партнера. 3. Жонглирование мячами в движении и на месте с ведением мяча.	3 мин 5 мин 15 мин	
Основная 60 мин	1. Совершенствование передач мяча в тройках в движении против двух защитников. 2. Совершенствование игровых действий в игре 1 × 1 с использованием финтов. 3. Совершенствование бросков в движении. 4. Двухсторонняя игра. Игра 5 × 5, двухсторонняя. Командные тактические взаимодействия в зонном прессинге после пробития штрафных бросков. Все фолы пробиваются по правилу «1 + 1».	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	 <p>Игра длится до 10 попаданий, 1 попадание – одно очко.</p> <p>На пару мяч. Бросок до средней линии – поймать – ведение – бросок – на другой стороне то же – передача партнеру.</p> <p>Прессинг 3 × 3 по всей площадке, 4-й защитник начинает обороняться от средней линии.</p>
Заключительная 1 мин	1. Построение, подведение итогов занятия. Упражнения на расслабление.	7 мин	

Занятие № 39

Задачи:

1. Совершенствование передач в движении в численном большинстве.
2. Совершенствование бросков в движении.
3. Совершенствование командных тактических действий.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 19 мин	1. Построение. объяснение задач занятия. 2. Передача мяча в парах, передвижение по периметру зала: двумя – от груди, одной – от плеча. 3. Ведение мяча: правой, левой рукой. 4. «Пятнашки» с ведением.	2 мин 7 мин 5 мин 5 мин	Упражнения выполнять на максимальной скорости.
Основная 65 мин	1. Совершенствование передач мяча в тройках в движении против двух защитников. 2. Совершенствование бросков в движении. 3. Двухсторонняя игра. Игра 5×5, двухсторонняя. Командные тактические взаимодействия в зонном прессинге после пробития штрафных бросков. Все фолы пробиваются по правилу «1 + 1». 4. Штрафные броски.	15 мин 20 мин 20 мин 10 мин	Прессинг 1×1 в коридоре 6 м. Выполнять сериями по 2 броска.
Заключительная 6 мин	1. Упражнения на внимание в движении по периметру зала. 2. Построение, подведение итогов занятия.	5 мин 1 мин	По сигналу: правая рука вверх – остановка. Левая рука – присед.

Занятие № 40

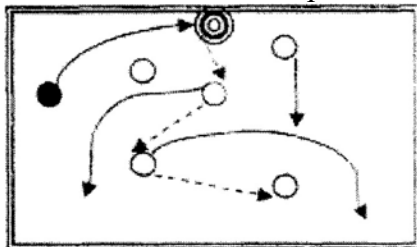
Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Передачи набивного мяча.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность высокая

1	2	3	4
Основная 60 мин	<p>1. Ловля мяча, отскочившего от щита, в движении и прыжке с последующим ведением к противоположному щиту.</p> <p>2. Борьба за отскок мяча от щита.</p> <p>3. Штрафные броски.</p> <p>4. Двухсторонняя игра. Игра 5 × 5, односторонняя с применением зонного прессинга в защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> – с пассивной игрой нападающих; – с активной игрой нападающих. 	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин 20 мин</p>	<p>Упражнение выполняется в парах.</p> <p>Занимающиеся располагаются на боковой линии зоны трех секунд. После броска занимающиеся борются за отскок, овладевший мячом, становится на линию штрафного броска.</p> <p>Броски до промаха в парах.</p>
Заключительная 5 мин	<p>1. Построение, подведение итогов занятия.</p> <p>2. Упражнения на расслабление.</p>	<p>1 мин</p> <p>4 мин</p>	.

Занятие № 41

- Задачи:
1. Совершенствование передач мяча в движении.
 2. Совершенствование бросков с места.
 3. Совершенствование командных тактических действий.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 28 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ в парах с сопротивлением.</p> <p>3. Подвижная игра «Конь на коне».</p>	<p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Занимающиеся сидя на плечах партнера играют в баскетбол без ведения мяча.</p>
	<p>1. Овладение отскоком и атака кольца с передачей мяча с перемещением в сторону передачи мяча.</p>	<p>15 мин</p>	<p>Смена в колоннах напротив.</p>  <p>Назад по боковым линиям.</p>

1	2	3	4
Основная 50 мин	2. Совершенствование бросков в прыжке с места в сопротивлении. 3. Прессинг 2×1 в коридоре 7–7,5 м – поточно в тройках. 4. Двухсторонняя игра. Игра 5×5, двухсторонняя. Командные тактические взаимодействия в зонном прессинге после пробития штрафных бросков. Все фолы пробиваются по правилу «1 + 1».	10 мин 10 мин 15 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 2 мин	

Занятие № 42

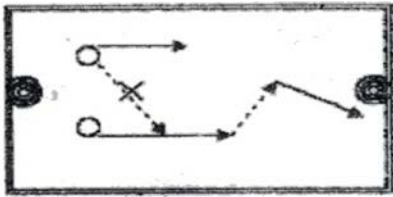
Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных и командных защитных действий против игрока, бросающего мяч.
2. Совершенствование защитных действий против игрока, ведущего мяч.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Упр. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.	1 мин 15 мин 4 мин	Интенсивность невысокая.
	1. Индивидуальные защитные действия против игрока, бросающего мяч в корзину: а) броски с сопротивлением в парах с места; б) броски в прыжке; г) броски после ведения. 2. Индивидуальные действия против игрока, ведущего мяч.	20 мин 15 мин	Защитник подбирает мяч, отскочивший от щита, и передает партнеру, а затем создает помеху броску.

1	2	3	4
Основная 60 мин	3. Двухсторонняя игра.	25 мин	Игра 5×5, двухсторонняя с переключением от одного вида защиты на другую (зонная, личная, зонный прессинг): по сигналу капитана в зависимости от игровой ситуации (вбрасывание мяча из-за лицевой линии, после штрафных бросков, после минутного перерыва при вбрасывании мяча из-за боковых линий). Применяется зона 2 – 1 – 2.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 43

- Задачи:
1. Развитие скоростных способностей.
 2. Совершенствование владения мячом.
 3. Совершенствование командных тактических действий.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 23 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячом на месте и в движении. 3. Челночный бег.	3 мин 15 мин 5 мин	Мяч на каждого занимающегося. По три раза каждая шеренга. По линиям баскетбольной площадки.
	1. Совершенствование передач мяча в тройках с уходом за мячом и броском в корзину. 2. Совершенствование передач мяча в движении 2 × 1.	20 мин 20 мин	После выполнения меняются местами.  <p>Выполнить бросок по кольцу – движения нападающих пересекаются под кольцом. В исходном положении меняются местами.</p>

1	2	3	4
Основная 60 мин	3. Двухсторонняя игра.	20 мин	Игра 5×5, двухсторонняя без вбрасывания мяча из-за лицевой и боковой линии, без остановок. Зонный прессинг применяется по сигналу капитана.
Заключительная 17 мин	1. Совершенствование штрафных бросков. 2. Построение. Подведение итогов занятия.	6 мин 1 мин	По два броска. В сумме попасть 20 раз.

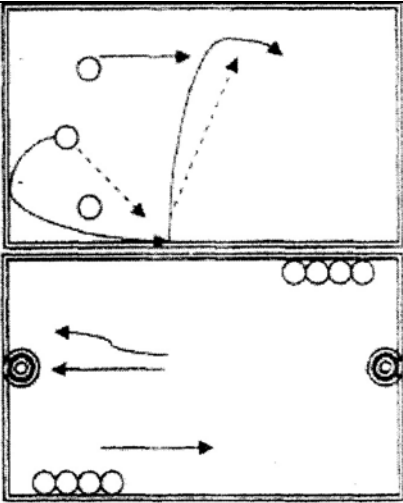
Занятие № 44

- Задачи:
1. Развитие скоростных способностей.
 2. Совершенствование ведение мяча.
 3. Совершенствование передач мяча в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 26 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячом на месте и в движении. 3. Бег из различных стартовых положений: а) в упоре лежа, головой в сторону движения; б) в упоре лежа, ногами в сторону движения; в) сидя, лицом в сторону движения; г) сидя, спиной в сторону движения. 4. Челночный бег.	1 мин 10 мин 10 мин 5 мин	Выполнить по 3 раза по линиям баскетбольной площадки.
Основная 53 мин	1. Два защитника против одного нападающего. Необходимо не дать вывести мяч в передовую зону площадки. Упражнение выполняется в тройках. 2. Совершенствование передач мяча в движении 2 × 1. 3. Двухсторонняя игра.	23 мин 15 мин 15 мин	
Заключительная 11 мин	1. Совершенствование штрафных бросков. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	По 20 штрафных бросков.

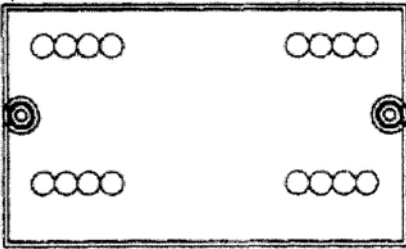
Занятие № 45

- Задачи:
1. Развитие скоростных способностей
 2. Совершенствование бросков в движении.
 3. Совершенствование передач мяча в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячом на месте и в движении. 3. Бег из различных стартовых положений: <ol style="list-style-type: none"> а) лежа на спине, головой в сторону движения; б) лежа на спине, ногами в сторону движения; в) упор лежа, лицом в сторону движения; г) упор лежа, ногами в сторону движения; д) сидя на полу, спиной в сторону движения. 	3 мин 15 мин 5 – 7 мин	Три последних игрока в команде отжимаются по 5 раз.
Основная 63 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передач мяча в тройках с уходом за мячом. 2. Совершенствование выполнения бросков в движении. Игрок подбрасывает мяч до середины поля, догоняет его – ловит – ведет до кольца – двойной шаг – бросок, переход на другую сторону – повтор – передача партнеру. 3. Двухсторонняя игра. 	20 мин 23 мин 20 мин	 <p>На пару – мяч. Игра 5×5, двухсторонняя без вбрасывания мяча из-за лицевой и боковой линии, без остановок. Зонный прессинг применяется по сигналу капитана.</p>
Заключительная 2 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, подведение итогов занятия. 	2 мин	

Занятие № 46

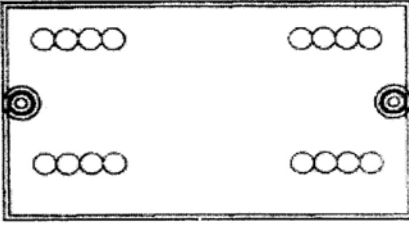
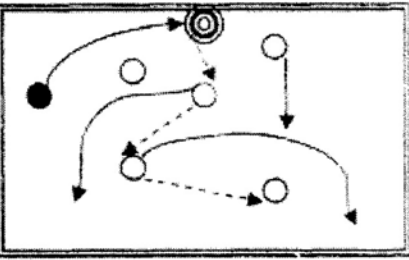
- Задачи:
1. Развитие скоростных способностей.
 2. Совершенствование передач мяча в движении.
 3. Совершенствование командных тактических действий.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 16 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячом на месте и в движении.	2 мин 14 мин	
Основная 63 мин	1. Добивание мяча в щит. 2. Совершенствование передач мяча в «тройках» с уходом за мячом. 3. Двухсторонняя игра.	15 мин 23 мин 25 мин	1. Смена в своей колонне. 2. Смена в колонне напротив.  Прессинг 3×3 на ½ площадки без ведения и бросков (3 раза по 2 мин). Отдых – штрафные броски 1 мин.
Заключительная 11 мин	1. Совершенствование выполнения бросков с места. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	На пару мяч. В сумме забить 50 попаданий на двоих (бросок – подбор – передача партнеру – выход на свободное место).

Занятие 47

- Задачи:
1. Развитие силовых способностей
 2. Совершенствование передач мяча в движении.
 3. Совершенствование бросков с места.

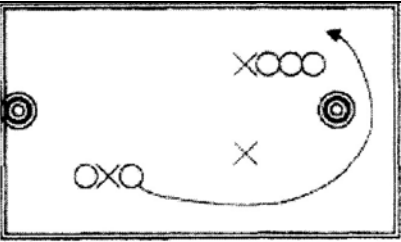
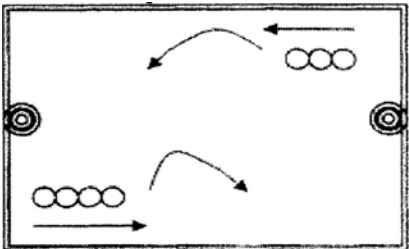
Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 28 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячом на месте и в движении.	3 мин 5 мин	

1	2	3	4
Основная 45 мин	1. Добивание мяча в щит.	18 мин	
	2. Овладение отскоком и атака кольца с передачей мяча с уходом за мяч.	18 мин	Смена в колоннах напротив. 
	3. Двухсторонняя игра.	20 мин	Назад по боковым линиям. Игра 5×5, двусторонняя, Время на атаку 8 с. Зонный прессинг в сочетании с личной защитой.
Заключительная 16 мин	1. Штрафные броски.	15 мин	
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 48

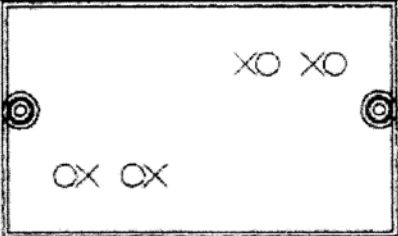
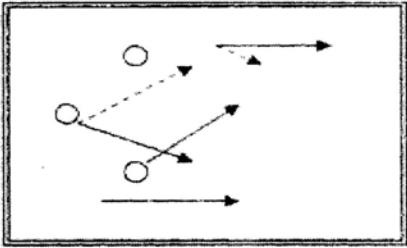
- Задачи:
1. Совершенствование ведения мяча.
 2. Совершенствование бросков в движении.
 3. Совершенствование командных тактических действий.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 14 мин	1. Построение. Задачи занятия.	3 мин	
	2. Ведение мяча правой, левой рукой с переводом за спиной.	11 мин	
	1. Ведение мяча с сопротивлением.	8 мин	Все занимающиеся входят в зону нападения баскетбольной площадки, начинают ведение и выбивание мяча у партнеров.

1	2	3	4
Основная 65 мин	2. Совершенствование выполнения защитных действий при ведении мяча.	10 мин	 <p>Ведение – бросок по кольцу, защиту обыграть на ведении. После прохождения полного круга меняются местами.</p>
	3. Добивание мяча в щит, овладение отскоком.	10 мин	<p>Разделить занимающихся на пятерки, один мяч, бросок по кольцу – все на подбор – первая передача – все на противоположный щит – атака с передачами мяча.</p>
	4. Совершенствование выполнения бросков в движении.	17 мин	 <p>Мяч на пару, подбросить до средней линии – поймать – ведение – бросок после двойного шага.</p>
	5. Двухсторонняя игра.	20 мин	<p>Игра 6×5, двусторонняя. Зонный прессинг по всей площадке, на $\frac{3}{4}$ и на $\frac{1}{2}$ площадки, 11-й игрок все время играет за атакующую команду.</p>
Заключительная 11 мин	1. Совершенствование бросков с места. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	На двоих в сумме 30 попаданий.

Занятие № 49

- Задачи:
1. Совершенствование ведения мяча.
 2. Совершенствование передач мяча в движении.
 3. Совершенствование бросков в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 18 мин	1. Построение. Задачи занятия.	3 мин	
	2. Жонглирование мячом в движении и на месте.	15 мин	
Основная 70 мин	1. Ведение мяча с сопротивлением защитника на ограниченной территории.	15 мин	 <p>Упражнение выполнять в парах, обыграть защитника в коридоре не более 1,5 м.</p>
	2. Совершенствование выполнения передач мяча в тройках с уходом от мяча.	15 мин	 <p>С броском по кольцу. В этом упражнении необходимо пробежать перед партнером.</p>
	3. Совершенствование бросков в движении.	20 мин	<p>В парах: до средней линии выполняют передачи мяча, затем наружный игрок начинает ведение – обыгрывает партнера – бросок по кольцу. На другой стороне меняются местами.</p>
	4. Двухсторонняя игра.	20 мин	<p>Игра 5×5, односторонняя. Отработка тактических взаимодействий в защите зонным прессингом на $\frac{3}{4}$ площадки.</p>
Заключительная 2 мин	1. Построение, подведение итогов занятия.	2 мин	

Занятие № 50

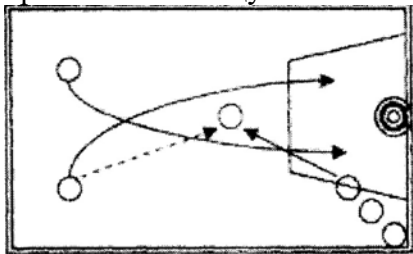
- Задачи:
1. Совершенствование качества быстроты.
 2. Совершенствование ведения мяча.
 3. Совершенствование командной тактики игры.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 18 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Ведение мяча правой, левой рукой с переводом за спиной.	3 мин 15 мин	
Основная 70 мин	1. Ведение мяча на ограниченной территории, «Пятнашки». 2. Совершенствование выполнения передач мяча в тройках с уходом от мяча. 3. Челночный бег по линиям баскетбольной площадки с ведением мяча. 4. Двухсторонняя игра. 5. Совершенствование бросков в движении. Штрафные броски.	10 мин 15 мин 5 мин 29 мин 10 мин	У каждого по мячу. Игра 5×5, двусторонняя. Зонный прессинг на ½ площадки (3 раза по 3 мин). Отдых: – прыжки со скакалкой – ноги прямые; – приседания с партнером на плечах (2 раза по 10 приседаний каждый).
Заключительная 2 мин	1. Построение, подведение итогов занятия.	2 мин	

Занятие № 51

- Задачи:
1. Развитие силовых способностей.
 2. Совершенствование взаимодействия в тройках.
 3. Совершенствование бросков в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 21 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячами в движении и на месте. 3. Челночный бег по линиям баскетбольной площадки.	1 мин 15 мин 5 мин	

1	2	3	4
Основная 48 мин	<p>1. Организация первой передачи при быстром прорыве.</p> <p>2. Совершенствование взаимодействия с центровым игроком.</p> <p>3. Совершенствование бросков в движении.</p> <p>4. Двухсторонняя игра.</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>18 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>Разбить на пятерки. Бросок – подбор – первая передача в край – затем вдоль боковой линии – развитие атаки с броском по кольцу.</p>  <p>Разбить на тройки. Скрестный бег после передачи мяча центрному.</p> <p>Игра 5×5, двусторонняя с ограничением времени на атаку до 7 с – два тайма по 6 мин. В интервалах между таймами прыжки на двух ногах через скамейку – 6 раз по 30 с (отдых 30 с).</p>
Заключительная 1 мин	1. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 52

- Задачи:
1. Развитие скоростных способностей.
 2. Совершенствование бросков и передач в движении.
 3. Совершенствование командных действий.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ.</p> <p>3. Жонглирование мячами в движении и на месте.</p>	<p>3 мин</p> <p>7 мин</p> <p>15 мин</p>	
	<p>1. Организация быстрого прорыва, первая передача.</p> <p>2. Взаимодействие с центровым игроком.</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p>	

1	2	3	4
Основная 63 мин	3. Совершенствование бросков в движении. 4. Двухсторонняя игра. 5. Штрафные броски	15 мин 20 мин 13 мин	Тактические взаимодействия в защите зонным прессингом при вбрасывании мяча из-за лицевой линии 5×5 (односторонняя игра).
Заключительная 2 мин	1. Построение, подведение итогов занятия.	2 мин	

Занятие № 53 – 54

Задачи: 1. Прием зачетных нормативов
2. Теоретические требования. Правила игры в баскетбол.

Практические нормативы:

1. Ведение мяча ломаными линиями (расстояние между стойками 2 м) выполняется на технику с обводкой справа налево и слева направо одной и другой рукой.

2. Передача мяча на точность с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см, о стенку двумя руками за 30 сек: муж. – 28 передач, жен. – 26 передач.

3. Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита после выполнения двойного шага.

4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков: муж. – 4, жен. – 3.

5. Челночный бег 3 × 10 м.

6. Прыжок вверх по Абалакову.

7. Десятикратное пробегание расстояния между щитами с прыжками к кольцу после каждой прямой. Упражнение начинается с прыжка к кольцу

Модуль 5

Практические занятия (IV семестр, 106 часов)

Занятие № 1 – 2

Задачи: Прием контрольных нормативов по баскетболу.

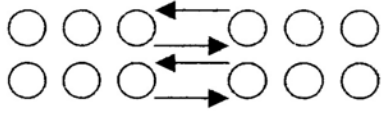
Зачетные требования

Практические нормативы:

1. Ведение мяча ломаными линиями (расстояние между стойками 2 м) выполняется на технику с обводкой справа налево и слева направо одной и другой рукой.
2. Передача мяча на точность с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см, о стенку двумя руками за 30 сек: муж. – 28 передач, жен. – 26 передач.
3. Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита после выполнения двойного шага.
4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков: муж. – 4, жен. – 3.
5. Челночный бег 3 × 10 м.
6. Прыжок вверх по Абалакову.

Занятие № 3

- Задачи:
1. Совершенствование двойного шага.
 2. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячом в движении и на месте. 3. Ускорения из различных исходных положений	3 мин 12 мин 10 мин	На каждого занимающегося один мяч.
	1. Совершенствование двойного шага: а) игроки меняются местами во встречных колоннах;	24 мин	4 колонны. Передачи во встречном движении. 

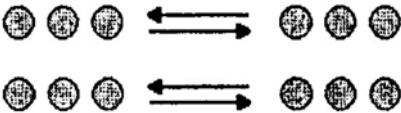
Основная 54 мин	б) смена мест в колоннах рядом;		Получение мяча под шаг правой ноги, шаг левой, передача партнеру. Для увеличения нагрузки можно дать мяч каждому направляющему. Всего будет 4 мяча.
	в) смена мест в колоннах скрестно.		
	2. Передача мяча в движении после ловли и выполнения двойного шага.	20 мин	
	3. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.	10 мин	Ведение – двойной шаг – бросок одной рукой. На пару мяч.
Заключительная 11 мин	1. Подвижная игра «Борьба за мяч».	10 мин	Выигрывает команда, выполнившая наибольшее количество передач.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	



Занятие № 4

- Задачи:
1. Совершенствование передвижения в парах по периметру зала с передачей мяча различными способами.
 2. Совершенствование передачи мяча во встречном движении.
 3. Совершенствование индивидуальных действий в нападении.


Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 12 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Передвижения в парах с передачей мяча различными способами по периметру зала: а) от груди двумя руками; б) передача с отскоком от пола; в) правой рукой; г) левой рукой; д) из-за спины; ж) выполнение навесной передачи стоя на месте; з) то же в движении.	2 мин 20 мин	На пару мяч. В этих упражнениях двигаться вперед, передачу выполнять на грудь партнеру. В одном прыжке поймать и отдать мяч. Двигаться приставными шагами лицом партнеру.

1	2	3	4
Основная 65 мин	1. Передвижение в парах по периметру зала с передачей мяча различными способами.	10 мин	Передачи выполнять двумя руками от груди, одной от плеча, из-за спины. Требование: все передачи должны выполняться на грудь партнеру.
	2. Передачи мяча в парах до середины площадки, затем один нападающий, второй защитник – выполняет ведение – два шага – бросок.	10 мин	Выполнять передачу двумя руками сверху. Занимающихся разделить на две равные группы по углам площадки. На второй стороне поменяться местами.
	3. Передача мяча во встречном движении.	10 мин	4 колонны.  <p>Сначала во встречных колоннах, затем смена по диагонали, затем передача во встречную колонну, в колонну рядом.</p>
	4. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе.	15 мин	Освобождение от опеки защитника, применение приемов техники перемещений для ухода от защиты и овладение мячом.
	5. Двухсторонняя игра.	20 мин	
Заключительная 13 мин	1. Штрафные броски.	10 мин	
	2. Построение. Подведение итогов занятия.	3 мин	

Занятие № 5

- Задачи:
1. Совершенствование добивания мяча в щит.
 2. Совершенствование передачи мяча в парах.
 3. Совершенствование индивидуальных действий в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
	1. Построение. Задачи занятия	3 мин	
	2. ОРУ в движении.	10 мин	

1	2	3	4
Подготовительная 24 мин	3. Беговые упражнения и в передвижении в стойке защитника.	11 мин	Приставными шагами. Руки в стороны. Лицом друг к другу, руки на плечи партнеру. Оказывать давление на плечи партнеру. Толчком двух ног, спина прямая.
Основная 65 мин	1. Добивание мяча в щит:	10 мин	В две колонны у щита. 
	а) на один щит;		Добить мяч в щит – занять место замыкающего в своей колонне.
	б) на два щита.		Мяч добивать в одном прыжке, поймать и выбросить мяч в щит.
	2. Добивание мяча на два щита.	10 мин	Добивает мяч в щит, меняется в колонне напротив на другом щите. За потерю мяча необходимо вынести наказание (5 отжиманий).
	3. Передвижение в парах по периметру зала с передачей мяча.	10 мин	Выполнять передачи различными способами на грудь партнеру.
	4. Передачи мяча в парах до середины зала, переход на защитник – нападающий.	10 мин	Нападение – ведение – два шага бросок – с сопротивлением защитника. На другой стороне меняются местами.
	5. Двухсторонняя игра. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе	25 мин	Выбор места при действиях партнера с мячом – освобождение пути перемещения, выход к щиту и овладение мячом, выход назад для страховки тыла.
Заключительная 1 мин	1. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 6

- Задачи:
1. Совершенствование ловли, ведения и броска по кольцу в движении.
 2. Совершенствование передач в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 24 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении с мячами. 3. Прыжковые упражнения.	3 мин 11 мин 10 мин	На пару мяч. Передачи выполнять разнообразными способами. Двигаться лицом в сторону движения. В одном прыжке поймать и отдать мяч.
Основная 55 мин	1. Подбрасывание мяча до средней линии – догоняет – ловит – ведение – двойной шаг – бросок – ловит мяч – переход на другую сторону площадки – выполняет то же – передает мяч партнеру.	15 мин	Мяч подбрасывать вверх до средней линии.
	2. Совершенствование передачи мяча в движении: а) защитник пассивный; б) защитник активный.	20 мин	В каждый круг поставить по защитнику, с помощью передач пройти три защитника – выполнить бросок по кольцу.
	3. Двухсторонняя игра. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе	20 мин	Выбор места при действиях партнера с мячом – освобождение пути перемещения, выход к щиту и овладение мячом, выход назад для страховки тыла.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски.	10 мин	
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 7

- Задачи:
1. Совершенствование ловли, ведения и бросков в движении.
 2. Совершенствование передач мяча.
 3. Совершенствование индивидуальных действий в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 23 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Жонглирование мячами.	3 мин 10 мин 10 мин	На каждого мяч.

1	2	3	4
Основная 65 мин	1. Совершенствование передач мяча в тройках.	20 мин	Передачи выполнять только через среднего игрока. Требовать уменьшения количества передач, т.е. увеличения скорости бега, возвращаться в и.п. – смена мест – повтор.
	2. Двухсторонняя игра. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе.	29 мин	Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения мячом при организации атаки – использование передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации.
	3. Выполнение штрафных бросков.	15 мин	На пару мяч. Выполнять по два броска, затем передавать мяч партнеру. Выполнить 10 попаданий каждому.
Заключительная 2 мин	1. Построение, подведение итогов занятия.	2 мин	

Занятие № 8

Задачи: 1. Совершенствование передач двумя руками в движении.
3. Совершенствование бросков в движении и с добиванием отскочившего мяча в корзину.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
	1. Построение. Задачи занятия. 2. Ходьба: – обычная; – с выпадами. 3. Бег: – обычный; – с подскоками; – правым боком; – левым боком.	1 мин 3 мин	Мах руками вверх на каждый выпад. Руки вперед, взмах, поворот туловища в сторону, выпад. Вращение руками, руки прямые. Руки на поясе.

1	2	3	4
Подготовительная 24 мин	4. ОРУ с набивными мячами: – передачи двумя руками снизу; – передачи правой рукой; – передачи левой рукой; – передачи двумя руками снизу через голову; – передачи прыжком.	10 мин 5 мин 5 мин	На пару – набивной мяч. Лицом к партнеру. На грудь партнеру. Спиной к партнеру. Мяч между стопами.
Основная 60 мин	1. Добивание мяча в щит: – на один щит; – на два щита. 2. Совершенствование передач в тройках. 3. Совершенствование бросков в движении. Подбросить мяч до середины – догнать – поймать – ведение – два шага – бросок – подбор – переход на другую сторону – повтор – передача партнеру. 4. Двухсторонняя игра. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе	15 мин 15 мин 15 мин 15 мин	Смена в своей колонне. Смена в колоннах напротив. Передачу выполнять только через центр. Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения мячом при организации атаки – использование передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации.
Заключительная 6 мин	1. Совершенствование штрафных бросков. 2. Построение, подведение итогов занятия.	5 мин 1 мин	

Занятие № 9

Задачи:

1. Совершенствование владения мячом.
2. Совершенствование передач мяча.
3. Совершенствование обманных движений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 23 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Жонглирование мячом в движении и на месте.	3 мин 20 мин	См. занятие № 7.

1	2	3	4
Основная 66 мин	<p>1. Совершенствование передач мяча в парах: – на месте; – в движении.</p> <p>2. Совершенствование обманных движений. Показ на бросок – проход к кольцу – два шага – бросок.</p> <p>3. Совершенствование выполнения передач мяча в тройках с уходом за мячом: а) показать на лучшей тройке; б) рассказать по схеме; в) выполнение задания; г) бег в медленном темпе; д) в беге.</p>	<p>16 мин</p> <p>20 мин</p> <p>30 мин</p>	<p>Через защитника, защитник активный, передачу закончить двойным шагом с броском по корзине.</p> <p>Уход в сторону впереди стоящей ноги защитника.</p> <p>Главное: довести до занимающихся, что при таком забегании они освобождаются от защитника.</p>
Заключительная 1 мин	1. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 10

Задачи:

1. Совершенствование передач мяча в движении и на месте.
2. Совершенствование обманных движений.
3. Совершенствование бросков с места.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 18 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. Жонглирование мячом в движении и на месте.</p>	<p>3 мин</p> <p>15 мин</p>	См. занятие № 7.
	<p>1. Передача мяча в парах в движении по периметру зала: а) выполнение передач мяча различными способами, занимающиеся двигаются одновременно лицом вперед; б) выполнение передач до средней линии – далее игрок ближе к боковой линии начинает ведение - два шага – бросок с сопротивлением партнера, на другой стороне меняются местами.</p>	20 мин	<p>Занимающиеся располагаются в парах в два отделения по углам диагонали зала.</p> <p>Нападающий при получении мяча в районе средней линии должен определить защитника.</p>

1	2	3	4
Основная 65 мин	2. Совершенствование передач мяча в «тройках» с уходом за мячом.	15 мин	Каждую атаку закончить броском по кольцу.
	3. Совершенствование финтов. Показ на бросок – проход – двойной шаг – бросок.	15 мин	На пару – мяч. Распределить занимающихся на щиты. Главное: достоверный показ, чтобы защитник поверил и вышел вперед. У защитника поднята рука.
	4. Двухсторонняя игра. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе	15 мин	Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения мячом при организации атаки – использование передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации.
Заключительная 1 мин	1. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 11

- Задачи:
1. Совершенствование передвижений и передач мяча.
 2. Совершенствование бросков в движении.
 3. Совершенствование обманных движений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 16 мин	1. Построение. Задачи занятия.	3 мин	Руки согнуты в локтях. Руки в стороны.
	2. Бег: – обычный; – правым боком; – левым боком; – правым боком скрестным шагом; – левым боком скрестным шагом.	3 мин	
	3. Подвижная игра «Воробьи – Вороны».	10 мин	

1	2	3	4
Основная 63 мин	<p>1. Совершенствование передач мяча в тройках с уходом за мячом и выполнением броска по кольцу.</p> <p>2. Показ на проход вправо – проход влево и наоборот.</p> <p>4. Броски с сопротивлением с места.</p> <p>5. Двухсторонняя игра.</p>	<p>18 мин</p> <p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>На пару мяч. Если мяч забит, нападающий продолжает владение.</p> <p>Защитник пассивный.</p> <p>Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения мячом при организации атаки – использование передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации.</p>
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски.</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	

Занятие № 12

Задачи:

1. Совершенствование передач мяча в движении.
2. Совершенствование бросков в движении.
3. Совершенствование обманных движений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 18 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. Жонглирование мячами в движении и на месте.</p>	<p>3 мин</p> <p>15 мин</p>	См. занятие № 4.
	1. Добивание мяча в щит.	10 мин	<p>А. Смена в своей колонне.</p> <p>Б. Смена в колонне направления, мяч поймать и бросить в щит в одном прыжке.</p> <p>За потерю мяча вся колонна отжимается 5 раз.</p>

1	2	3	4
Основная 60 мин	2. Совершенствование передач мяча в тройках с уходом за мячом. Выполнить двойной шаг – бросок.	15 мин	Упражнение выполнить за: – 5 передач; – 4 передачи; – 3 передачи. На И.П. возвращаться по боковым линиям. Перед началом следующего упражнения меняться местами.
	3. Финт на проход – проход – бросок по кольцу с сопротивлением защитника.	15 мин	Проход выполнять в правую и левую сторону. Мяч забит – нападающий имеет право на новую атаку.
	4. Двухсторонняя игра.	20 мин	Выбор места при действиях партнера с мячом – освобождение пути перемещения, выход к щиту и овладение мячом, выход назад для страховки тыла.
Заключительная 2 мин	1. Подведение итогов занятия.	2 мин	

Занятие № 13

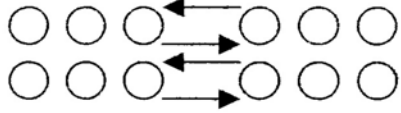
- Задачи:
1. Совершенствование координированных движений.
 2. Совершенствование передачи и приема мяча в движении.
 3. Совершенствование бросков с места.


Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 12 мин	1. Построение. Задачи занятия.	2 мин	
	2. ОРУ в движении.	10 мин	
	1. Совершенствование передач мяча в парах по периметру зала.	16 мин	На пару мяч. Передачу выполнять на грудь партнеру.
	2. Совершенствование передач мяча в тройках с уходом за мячом и выполнением броска.		Возвращение за боковыми линиями, меняются местами.

1	2	3	4
Основная 67 мин	3. Совершенствование выполнения бросков с места с сопротивлением защитника. 4. Совершенствование штрафных бросков.		На тройку два мяча. Смена по команде «свисток»: двое нападают с мячами – один в защите. Нападающий выполняет бросок – подбор и выход с мячом на свободное место, защитник в это время перемещается ко второму нападающему, тот делает то же, что и первый, а защитник уже спешит к 1-му нападающему. На пару мяч. Выполняют по два броска. В сумме набрать 20 попаданий.
Заключительная 11 мин	1. Стритбол 3 × 3. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	

Занятие № 14

- Задачи:
1. Совершенствование двойного шага.
 2. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 25 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Упражнения с набивными мячами в движении и на месте.	3 мин 22 мин	На каждого занимающегося один мяч.
	1. Совершенствование двойного шага: а) игроки меняются местами во встречных колоннах; б) смена мест в колоннах рядом; в) смена мест в колоннах скрестно.	24 мин	4 колонны. Передачи во встречном движении.  Получение мяча под шаг правой ноги, шаг левой, передача партнеру. Для увеличения нагрузки можно дать мяч каждому направляющему. Всего будет 4 мяча.

1	2	3	4
Основная 54 мин	<p>2. Передача мяча в движении после ловли и выполнения двойного шага.</p> <p>3. Совершенствование ведения с выполнением двойного шага.</p>	<p>20 мин</p> <p>10 мин</p>	 <p>Ведение – двойной шаг – бросок одной рукой. На пару мяч.</p>
Заключительная 11 мин	<p>1. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Выигрывает команда, выполнившая наибольшее количество передач.</p>

Занятие № 15

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ в движении.</p> <p>3. Эстафета с использованием перемещений различными способами.</p>	<p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>9 мин</p>	Интенсивность невысокая
Основная 60 мин	<p>1. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом и в движении.</p> <p>2. Ведение мяча: с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами.</p> <p>3. Двухсторонняя игра.</p>	<p>20 мин</p> <p>15 мин</p> <p>25 мин</p>	<p>Упражнение выполняется в парах.</p> <p>Стремительное нападение (быстрый прорыв). Организация прорыва после ловли мяча от щита игроками первого эшелона по центру площадки – расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения.</p>
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски.</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 16

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая
Основная 60 мин	1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в движении и прыжке. Передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока, с отскоком от пола; двумя руками сверху с места. 2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля. 3. Вырывания мяча. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча. 4. Двухсторонняя игра.	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах. Стремительное нападение (быстрый прорыв). Организация прорыва после ловли мяча от щита игроками первого эшелона по центру площадки – расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 17

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе с остановками в два шага и прыжком.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая
Основная 60 мин	1. Ловля мяча одной рукой, передача мяча: одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока, с отскоком от пола; двумя руками сверху с места.	15 мин	Упражнение выполняется в парах. Стремительное нападение (быстрый прорыв). Организация прорыва после ловли мяча от щита игроками первого эшелона по центру площадки – расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения.
	2. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами без зрительного контроля с сопротивлением одного и двух защитников.	15 мин	
	3. Вырывания мяча. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча. 4. Двухсторонняя игра.	10 мин 20 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски.	10 мин	В парах. Сериями по 10 раз.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 18

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Неоднократные рывки в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.

1	2	3	4
Основная 60 мин	<p>1. Ловля мяча одной рукой, передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока, с отскоком от пола; двумя руками сверху с места.</p> <p>2. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами в сопротивлении одного или двух защитников.</p> <p>3. Блок-шот мяча при броске</p> <p>4. Двухсторонняя игра.</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин 20 мин</p>	<p>Упражнение выполняется в парах</p> <p>Стремительное нападение (быстрый прорыв). Организация прорыва после ловли мяча от щита игроками первого эшелона по центру площадки – расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения.</p>
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски.</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>В парах. Сериями по 10 раз.</p>

Занятие № 19

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ в движении.</p> <p>3. Техника перемещения в нападении в баскетболе.</p> <p>Прыжки: толчком ногами вверх и в сторону с места и после движения, толчком одной ногой в движении.</p>	<p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>9 мин</p>	<p>Интенсивность невысокая.</p>

1	2	3	4
Основная 60 мин	<p>1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в движении и прыжке. Передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока с отскоком от пола при сопротивлении защитника.</p> <p>2. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение с изменением скорости и высоты отскока, с переводами.</p> <p>3. Совершенствование бросков в прыжке в парах с сопротивлением.</p> <p>4. Двухсторонняя игра.</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>Упражнение выполняется в парах.</p> <p>Организация прорыва после ловли мяча от щита вдоль боковой линии – расположение и действие в начальной фазе, в фазах развития и завершения.</p>
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски.</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>В парах. Сериями по 10 раз.</p>

Занятие № 20

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ в парах в сопротивлении.</p> <p>3. Прыжки: толчком ногами вверх и в сторону с места и после движения, толчком одной ногой в движении.</p> <p>Упр. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.</p>	<p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>9 мин</p>	<p>Интенсивность невысокая.</p>

1	2	3	4
Основная 60 мин	1. Передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока, с отскоком от пола; двумя руками сверху с места в тройках. 2. Ведение мяча на высокой скорости с обводкой препятствий. 3. Техника выбивания мяча из рук противника при броске. 4. Двухсторонняя игра.	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах. Организация прорыва после ловли мяча от щита вдоль боковой линии – расположение и действие в начальной фазе, в фазах развития и завершения.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 21

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе Упражнения для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
	1. Передача мяча: одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока, с отскоком от пола; в быстрый прорыв. 2. Броски мяча в прыжке в со-противлении.	10 мин 15 мин	Упражнение выполняется в парах.

1	2	3	4
Основная 60 мин	3. Заслоны – игроку без мяча, при выходе на ловлю его, игроку с мячом для ухода от противника с ведением. Заслоны с сопровождением. 4. Двухсторонняя игра.	15 мин 20 мин	Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока: а) расстановка игроков с центровым, располагающимся с боку области штрафного броска, перед линией штрафного броска.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 22

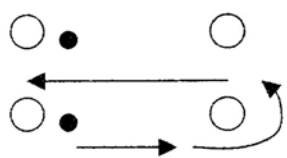
- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Неоднократные рывки в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая
Основная 60 мин	1. Выбор места и овладение мячом от щита. 2. Выбивание мяча при ведении. 3. Броски с сопротивлением из-за трехочковой линии. 4. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение.	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах. Броски в тройках. Один бросает, второй оказывает сопротивление, а третий подает мяч. Система нападения через центрального игрока: расстановка игроков с центровым, располагающимся с боку области штрафного броска, перед линией штрафного броска.

1	2	3	4
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски.	10 мин	В парах. Сериями по 10 раз.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 23

- Задачи:
1. Совершенствование остановки и передач мяча партнеру.
 2. Совершенствование ведения мяча.
 3. Совершенствование командного нападения.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 22 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Бег в парах.	1,5 – 2 мин 2 мин	Лицом друг к другу, руки на плечи партнеру. С вращением в парах. Руки на плечи партнеру, вращение и продвижение вперед. С правой на левую и наоборот.
	3. Прыжковые упражнения с доставанием щита и корзины. 4. ОРУ	5 мин 13 мин	
	1. Ведение мяча с сопротивлением защитника.	15 мин	1. Защитник пассивный, руки за спиной. 2. Защитник активный, мяч не выбивает. 3. Защитник активный, мяч пробует выбить. Обратить внимание на постановку ноги – она становится осевой, после остановки поворот – плечом вперед и плечом назад. Построение фронтальное.  Игрок обводит стоящего партнера, возвращается в исходное положение, остановка – передача мяча.
	2. Остановка прыжком и в два шага после выполнения ведения мяча.	10 мин	
	3. Броски из позиции центрального игрока.	10 мин	

1	2	3	4
Основная 60 мин	4. Двухсторонняя игра. Командное нападение. 5. Штрафные броски.	20 мин 5 мин	Взаимодействия игроков задней линии или нападающих с центровым, с завершающим выходом одного игрока к щиту мимо центрального, со скрестным выходом двух игроков (ознакомление). Броски до промаха.
Заключительная 8 мин	1. Упражнение на расслабление внимание. 2. Построение. Подведение итогов.	5 мин 3 мин	Упражнение выполняется в висе на гимнастической стенке.

Занятие № 24

Задачи: 1. Совершенствование бросков в движении.
2. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. 3. Челночный бег.	2 мин 14 мин 4 мин	Ускорение вперед и назад выполняется до ближайшей линии
	1. Совершенствование бросков в движении: а) выполнение передач в движении с броском по кольцу в сопротивлении; б) передачи мяча до средней линии, от средней линии. Один нападающий – второй защитник – после ловли выполняет ведение мяча – бросок по корзине.	15 мин 15 мин	На пару мяч. В 2 колонны  После выполнения броска игроки меняются сторонами. С одного края баскетбольной площадки, из двух углов. 

Основная 60 мин	2. Ведение мяча в быстрый прорыв – сопротивление одного или двух защитников.	15 мин	Ведение – обыграть защитника в сторону боковой линии.
	3. Двухсторонняя игра. Командные действия в защите в баскетболе.	15 мин	
Заключительная 11 мин	Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска – расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Организация действия для овладения мячом.		
	1. Штрафные броски.	10 мин	
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 25

- Задачи:
1. Совершенствование бросков в сопротивлении.
 2. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия.	1 мин	
	2. ОРУ.	15 мин	
	3. Ускорения из различных исходных положений.	4 мин	
Основная 60 мин	1. Совершенствование бросков в сопротивлении в парах: – выполнение передач в движении с броском по кольцу.	15 мин	Защитник подбирает мяч, отскочивший от щита, и передает партнеру, а затем создает помеху броску.
	2. Ведение мяча в быстрый прорыв – сопротивление одного или двух защитников.	15 мин	Ведение – обыграть защитника в сторону боковой линии.
	3. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение.	30 мин	Система нападения через центрального игрока: расстановка игроков с центровым, располагающимся с боку области штрафного броска, перед линией штрафного броска.

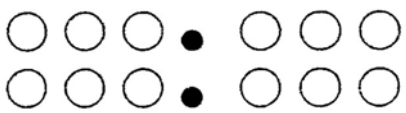
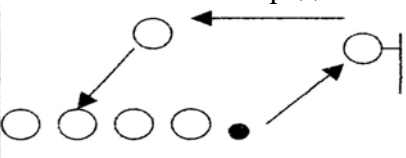
1	2	3	4
Заклю- читель- ная 11 мин	1. Штрафные броски.	10 мин	В парах. Сериями по 10 раз.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 26

Задачи: 1. Совершенствование передач мяча в движении после выполнения двойного шага со сменой мест.

2. Совершенствование бросков в движении после выполнения двойного шага.

3. Командные действия в защите в баскетболе.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 24 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Беговые упражнения. 3.ОРУ упражнения. 3. Передачи набивного мяча: а) в парах по периметру зала; б) на месте; в) в прыжке; г) то же в движении.	2 мин 5 мин 2 мин 15 мин	На пару мяч. Передачи выполнять правой, левой руками. В одном прыжке поймать и отдать мяч. Двигаться приставными шагами. Мяч ловить и отдавать двумя руками.
	1. Добивание мяча в корзину после броска из-под кольца. 2. Передачи мяча в движении после выполнения двойного шага. 3. Совершенствование бросков: – в движении после выполнения двойного шага.	10 мин 15 мин 20 мин	По две на каждый щит. Смена в своей колонне. Четыре колонны – передачи мяча во встречных колоннах.  1. Смена игроков в колоннах напротив. Мяч передают игроку напротив. 2. Смена в колонне рядом.  В парах. Сериями по 10 раз.

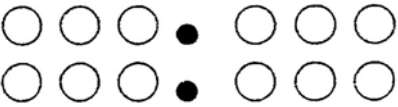
1	2	3	4
Основная 65 мин	4. Командные действия в защите в баскетболе.	20 мин	Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска – расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Организация действия для овладения мячом после отскока от щита.
Заключительная 1 мин	1. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	3 × 3

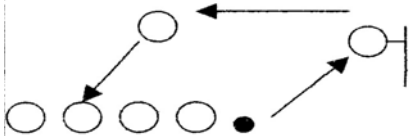
Занятие № 27

Задачи: 1. Совершенствование передач мяча в движении после выполнения двойного шага со сменой мест.

2. Совершенствование бросков в движении после выполнения двойного шага.

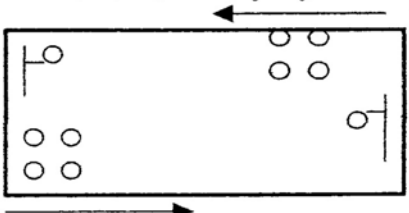
3. Совершенствование групповых действий

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 24 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. Беговые упражнения. 3. Прыжковые упражнения. 4. Передачи набивного мяча: а) в парах по периметру зала; б) на месте; в) в прыжке; г) то же в движении.	2 мин 5 мин 2 мин 15 мин	На пару мяч. Передачи выполнять правой, левой руками. В одном прыжке поймать и отдать мяч. Двигаться приставными шагами. Мяч ловить и отдавать двумя руками.
	1. Добивание мяча в корзину после броска со средней дистанции. 2. Передачи мяча в движении после выполнения двойного шага.	10 мин 15 мин	По две на каждый щит. Смена в своей колонне. Четыре колонны – передачи мяча во встречных колоннах. 

1	2	3	4
Основная 55 мин	<p>3. Совершенствование бросков: а) в движении после выполнения двойного шага; б) в прыжке с места.</p> <p>4. Двухсторонняя игра. Групповые действия в нападении в баскетболе.</p>	<p>10 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>1. Смена игроков в колоннах напротив. Мяч передают игроку напротив.</p> <p>2. Смена в колонне рядом.</p>  <p>В парах. Сериями по 10 раз.</p> <p>Взаимодействия двух и трех игроков на небольшой части площадки: «передай мяч и выходи», «малая восьмерка», заслоны – игроку без мяча, при выходе на его ловлю, игроку с мячом для ухода от противника с ведением.</p>
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски.</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	

Занятие № 28

- Задачи:
1. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.
 2. Совершенствование бросков с места.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ.</p> <p>3. Упр. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.</p>	<p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>9 мин</p>	
	<p>1. Совершенствование бросков с места: а) выполнение передач с броском по кольцу;</p> <p>б) передачи мяча в быстрый прорыв – бросок по кольцу.</p>	<p>10 мин</p>	<p>На пару мяч.</p> <p>С одного края баскетбольной площадки, из двух углов.</p> 

1	2	3	4
Основная 60 мин	<p>2. Ведение мяча – сопротивление одного или двух защитников.</p> <p>3. Совершенствование штрафных бросков.</p> <p>4. Двухсторонняя игра. Командные действия в защите в баскетболе</p>	<p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>25 мин</p>	<p>Ведение – обыграть защитника – бросок по кольцу. На другой стороне меняются местами.</p> <p>Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска – расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Организация действия для овладения мячом</p>
Заключительная 11 мин	<p>1. Подвижная игра «Точки».</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	Разбить на пятерки.

Занятие № 29

- Задачи:
1. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.
 2. Совершенствование бросков с места и в движении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	<p>1. Построение. Задачи занятия.</p> <p>2. ОРУ в движении.</p> <p>3. Ускорения из различных исходных положений.</p>	<p>1 мин</p> <p>15 мин</p> <p>4 мин</p>	
Основная 60 мин	<p>1. Совершенствование бросков: а) с места; б) в движении; г) выполнение передач с броском по кольцу.</p> <p>2. Ведение мяча – сопротивление одного или двух защитников и броском по кольцу.</p> <p>3. Двухсторонняя игра Взаимодействия двух и трех игроков.</p>	<p>20 мин</p> <p>15 мин</p> <p>25 мин</p>	<p>На пару мяч.</p> <p>Ведение – обыграть защитника – бросок по кольцу. На другой стороне меняются местами.</p> <p>Заслоны с сопровождением.</p>
Заключительная 11 мин	<p>1. Штрафные броски.</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p>	В парах.

Занятие № 30

- Задачи:
1. Совершенствование бросков в сопротивлении.
 2. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ с предметами. 3. Прыжковые упражнения с отягощениями.	1 мин 10 мин 9 мин	В качестве отягощения используются набивные мячи.
Основная 60 мин	1. Совершенствование бросков в сопротивлении в парах:	20 мин	Защитник подбирает мяч, отскочивший от щита, и передает партнеру, а затем создает помеху броску.
	а) выполнение передач в движении с броском по кольцу;		
	б) броски с сопротивлением в парах и тройках.		
	2. Ведение мяча из зоны защиты с сопротивлением одного или двух защитников.	10 мин	Ведение – обыграть защитника в сторону боковой линии.
	3. Двухсторонняя игра. Взаимодействия двух и трех игроков.	30 мин	Взаимодействие одного и двух игроков с центровыми.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски.	10 мин	В парах. Сериями по 10 раз.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 31

- Задачи:
1. Совершенствование выполнения бросков в движении.
 2. Ведение мяча с броском в корзину.
 3. Совершенствование бросков с места.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ с мячами. 3. Жонглирование с мячами.	1 мин 10 мин 9 мин	На каждого по мячу. См. занятие № 12.

1	2	3	4
Основная 55 мин	1. Совершенствование бросков в движении.	20 мин	<p>На пару мяч.</p>  <p>В основании 3-секундной зоны поставить стойку. Игрок от лицевой линии оббегает стойку – получает мяч от партнера – выполняет два шага – бросок – подбирает мяч – с ведением уходит на свое место – партнер выполняет то же со своего места.</p>
	2. Ведение мяча с броском в корзину.	15 мин	 <p>Для увеличения нагрузки упражнение выполнять двумя мячами.</p>
	3. Двухсторонняя игра.	20 мин	<p>Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке. (против численного меньшинства противников), с короткими передачами, с длинной передачей, с применением ведения.</p>
Заключительная 15 мин	1. Подвижная игра «Точки». 2. Построение, подведение итогов занятия.	14 мин 1 мин	Занимающихся разбить на пятерки.

Занятие № 32

- Задачи:
1. Совершенствование индивидуальных защитных действий против игрока, бросающего мяч.
 2. Совершенствование групповых действий.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Упр. для совершенствования работы ног без мяча (ускорения, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом.	1 мин 15 мин 4 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Индивидуальные защитные действия против игрока, бросающего мяч в корзину: а) броски с сопротивлением в парах с места; б) броски в прыжке; г) броски после ведения. 2. Индивидуальные действия против игрока, ведущего мяч. 3. Двухсторонняя игра.	20 мин	Защитник подбирает мяч, отскочивший от щита, и передает партнеру, а затем создает помеху броску.
		15 мин	Взаимодействие двух и трех игроков против равного числа защитников.
		25 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 33

Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных и командных защитных действий.

2. Совершенствование защитных действий против игрока, ведущего мяч.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Прыжковые упражнения с отягощениями.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая
	1. Индивидуальные защитные действия против игрока, бросающего мяч в корзину: а) броски с сопротивлением в парах с места; б) броски в прыжке; г) броски после ведения.	20 мин	Защитник подбирает мяч, отскочивший от щита, и передает партнеру, а затем создает помеху броску.

1	2	3	4
Основная 60 мин	2. Командные действия против игрока, ведущего мяч. 3. Двухсторонняя игра с использованием зонного прессинга.	15 мин 25 мин	Ловушка в углу у средней линии. Применяется зонный прессинг 2 – 1 – 2.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 34

Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных защитных действий.
2. Совершенствование защитных действий против игрока без мяча.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения в стойке защитника. Стойка без мяча и с мячом. Бег по прямой и дугой, с изменением направления.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе. Действия игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника, применение приемов техники перемещений для ухода от защиты и овладение мячом. 2. Индивидуальные действия против игрока, ведущего мяч. 3. Двухсторонняя игра. Индивидуальные действия в защите в баскетболе.	20 мин 15 мин 25 мин	Упражнение выполняется в парах Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча – изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладение мячом от щита.

1	2	3	4
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 35

Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных защитных действий.
2. Совершенствование защитных действий против игрока без мяча.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Ускорения на короткие (2 – 4 м) и средние (5 – 15 м) расстояния из положения готовности и по неожиданным сигналам.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе. Выбор места при действиях партнера с мячом – освобождение пути перемещения, выход к щиту и овладение мячом, выход назад для страховки тыла. 2. Индивидуальные и групповые действия против игрока, ведущего мяч. 3. Двухсторонняя игра Индивидуальные действия в защите в баскетболе	20 мин 15 мин 25 мин	Упражнение выполняется в парах. Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча – изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладение мячом от щита.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 36

Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных защитных действий против игрока с мячом.
2. Совершенствование бросков мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в защите. Стойка при опеке противника без мяча и с мячом. Перемещение переставными шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Сочетание различных способов перемещений.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе. Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения мячом при организации атаки – использование передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину. 2. Защитные действия против игрока: а) бросающего мяч с места; б) бросающего мяч в прыжке. 3. Двухсторонняя игра. Индивидуальные действия в защите в баскетболе.	20 мин 15 мин 25 мин	Упражнение выполняется в парах. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом в зависимости от позиции подопечного, до и после ведения.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 37

Задачи: 1. Совершенствование индивидуальных защитных действий.
2. Совершенствование бросков мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в защите. Эстафеты и игры с использованием перемещений переставными шагами и спиной вперед.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Защитные действия против игрока: а) бросающего мяч с места; б) бросающего мяч в прыжке. 2. Борьба за отскочивший от щита мяч. 3. Двухсторонняя игра. Индивидуальные действия в защите в баскетболе.	20 мин 15 мин 25 мин	Упражнение выполняется в парах. Применение приемов овладения мячом – вырывание, выбивание, перехватывание.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 38

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Ускорения в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
	1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в движении и прыжке. 2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами.		

1	2	3	4
Основная 60 мин	3. Техника овладения мячом в баскетболе. Подбор катящего мяча. Выбивание мяча из рук противника. Перехватывание мяча. 4. Двухсторонняя игра. Групповые действия в защите в баскетболе	10 мин 20 мин	Взаимодействия двух игроков: подстраховка центрального игрока; игрока, владеющего точным дальним броском и проходом.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 39

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Прыжки: толчком ногами вверх и в сторону с места и после движения, толчком одной ногой в движении.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Ловля мяча одной рукой, передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока, с отскоком от пола; двумя руками сверху с места. 2. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля с обводкой стоек. Челночный бег с ведением с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами. 3. Техника овладения мячом в баскетболе. Выбивание мяча из рук противника при ведении в трехсекундной зоне. 4. Двухсторонняя игра. Групповые действия в защите в баскетболе	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах. Противодействие заслоном – переключение проскальзывания.

1	2	3	4
Заклю- чительная 11 мин	1. Штрафные броски.	10 мин	В парах. Сериями по 10 раз.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 40

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготови- тельная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия.	1 мин	Интенсивность невысокая.
	2. ОРУ в движении.	10 мин	
	3. Техника перемещения в нападении в баскетболе с чередованием ускорений по сигналу.	9 мин	
Основная 60 мин	1. Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча – изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладение мячом от щита.	15 мин	Упражнение выполняется в парах и тройках.
	2. Ведение мяча: с изменением скорости и с переводами по сигналу.	15 мин	
	3. Броски мяча в прыжке после передачи партнера.	10 мин	
	4. Двухсторонняя игра. Групповые действия в защите в баскетболе.	20 мин	
Заклю- чительная 11 мин	1. Штрафные броски.	10 мин	В парах. Сериями по 10 раз.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 41

- Задачи:
1. Совершенствование индивидуальных защитных действий.
 2. Совершенствование бросков мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ без предметов. 3. Техника перемещения в защите. Стойка при опеке противника без мяча и с мячом. Перемещение переставными шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Сочетание различных способов перемещений.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Индивидуальные действия в нападении в баскетболе. Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения мячом при организации атаки – использование передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину. 2. Защитные действия против игрока: а) бросающего мяч с места; б) бросающего мяч в прыжке. 3. Двухсторонняя игра. Групповые действия в защите в баскетболе.	20 мин 15 мин 25 мин	Упражнение выполняется в парах. Взаимодействия двух игроков: подстраховка центрального игрока; игрока, владеющего точным дальним броском и проходом.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 42

- Задачи:
1. Совершенствование индивидуальных защитных действий.
 2. Совершенствование бросков мяча с сопротивлением.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ без предметов. 3. Техника перемещения в защите. Сочетание различных способов перемещений. Эстафеты и игры с использованием перемещений переставными шагами и спиной вперед.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.

1	2	3	4
Основная 60 мин	1. Индивидуальные защитные действия против игрока, бросающего мяч в корзину, из различных позиций.	20 мин	Упражнение выполняется в парах. Противодействие заслоном – переключение проскальзывания.
	2. Защитные действия против игрока при отскоке мяча от щита.	15 мин	
	3. Двухсторонняя игра. Групповые действия в защите в баскетболе	25 мин	
Заключительная 10 мин	1. Подвижная игра «Точки».	9 мин	В парах.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 43

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Неоднократные ускорения в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе.	1 мин	Интенсивность невысокая.
		10 мин	
		9 мин	
Основная 60 мин	1. Действия против игрока без мяча. Выбор места и овладение мячом, отскочившим от щита. 2. Ведение мяча: с изменением направления, без зрительного контроля. Перехватывание мяча. 3. Броски мяча в прыжке после передачи партнера. 4. Двухсторонняя игра. Групповые действия в защите в баскетболе.	15 мин	Упражнение выполняется в парах. Выполняется в парах и тройках. Противодействие заслоном – переключение проскальзывания.
		15 мин	
		10 мин	
		20 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин	В парах. Сериями по 10 раз.
		1 мин	

Занятие № 44

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ. 3. Ускорения с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летящего, низко летящего, ловля мяча в прыжке и добивание в корзину. 2. Ведение мяча с переводами. 3. Броски мяча в сопротивление с накрыванием и перехватывание мяча	15 мин 15 мин 10 мин	Упражнение выполняется в парах.
	4. Двухсторонняя игра. Групповые действия в защите в баскетболе	20 мин	Взаимодействия двух игроков при численном превосходстве нападающих.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски.	10 мин	В парах. Сериями по 10 раз.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 45

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Техника перемещения в нападении в баскетболе. Упражнения для совершенствования работы ног без мяча (ускорения, остановки, повороты, изменения направлений).	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.

1	2	3	4
Основная 60 мин	1. Передача мяча двумя руками сверху с места центральному игроку. 2. Ведение мяча: с изменением направления, без зрительного контроля. Ведение с изменением высоты отскока, с изменением скорости. 3. Передачи и перехватывание мяча. 4. Броски с семи точек. 5. Двухсторонняя игра. Игра 5 × 5, двухсторонняя.	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах. Перед командами ставится задача сохранить фору или догнать соперника в счете. Прогрывающая команда обороняется зонным прессингом по всей площадке. Другая команда обороняется зоной.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 46

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Прыжки: толчком ногами вверх и в сторону с места и после движения, толчком одной ногой в движении через гимнастическую скамейку.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
	1. Ведение мяча в сопротивлении одного двух защитников. «Ловушка» у средней линии. 2. Передачи мяча в тройках. Передача мяча в одну сторону заслон в другую. 3. Ведение мяча в сопротивлении одного двух защитников. «Ловушка» у средней линии.	15 мин 15 мин 15 мин	Упражнение выполняется в парах.

1	2	3	4
Основная 60 мин	4. Передачи мяча в тройках. Передача мяча в одну сторону, заслон в другую. 3. Броски в сопротивлении с выбиванием мяча из рук противника. Накрывание мяча при броске. 4. Двухсторонняя игра. Игра 5 × 5, двусторонняя.	15 мин 10 мин 20 мин	Перед командами ставится задача сохранить фору или догнать соперника в счете. Прогрывающая команда обороняется зонным прессингом по всей площадке. Другая команда обороняется зоной.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 47

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.
 3. Командные действия в защите в баскетболе

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Передачи набивного мяча.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая
Основная 60 мин	1. Ловля мяча, отскочившего от щита, в движении и прыжке. 2. Ведение мяча в быстрый прорыв с передачей под щит. 3. Борьба за отскок мяча от щита. 4. Двухсторонняя игра. Игра 5 × 5, двусторонняя.	15 мин 15 мин 10 мин 20 мин	Упражнение выполняется в парах. Занимающиеся располагаются на боковой линии зоны трех секунд. После броска занимающиеся борются за отскок, овладевший мячом становится на линию штрафного броска. Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска – расположение игроков, перемещение, взаимопомощь.
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 48

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ в движении. 3. Прыжковые упражнения.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Ловля мяча, отскочившего от щита, и добивание в корзину.	15 мин	Упражнение выполняется в парах до результата 5×10 м одним и двумя мячами.
	2. Ведение мяча с челночным бегом.	10 мин	
	3. Броски в сопротивлении из-за 6-ти метровой линии.	15 мин	Организация действия для овладения мячом от щита.
	4. Двухсторонняя игра.	20 мин	
Заключительная 11 мин	1. Штрафные броски.	10 мин	В парах. Сериями по 10 раз.
	2. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	

Занятие № 49

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ на месте. 3. Эстафета с использованием перемещений различными способами.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом и в движении.	15 мин	Упражнение выполняется в парах. Игра 5×7 , двусторонняя, 11-й игрок выполняют функции нападающих в обеих командах. Зонный прессинг по всей и на $\frac{3}{4}$ площадки мячом от щита.
	2. Ведение мяча с переводами у стоек.	15 мин	
	3. Передачи в парах игроку, выходящему на позицию, для броска.	10 мин	
	3. Двухсторонняя игра.	20 мин	

1	2	3	4
Заклю- читель- ная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 50

- Задачи:
1. Совершенствование техники владения мячом.
 2. Совершенствование тактики командной игры в нападении.

Часть занятия	Содержание	Дозиров-ка	ОМУ
Подготови- тельная 20 мин	1. Построение. Задачи занятия. 2. ОРУ на месте. 3. Эстафета с использованием перемещений различными спо- собами.	1 мин 10 мин 9 мин	Интенсивность невысокая.
Основная 60 мин	1. Упражнения в введении, пе- редачах и ведении мяча в дви- жении. 2. Ведение мяча с сопротивле- нием в обозначенных зонах. 3. Передачи мяча игроку, вы- ходящему на позицию для броска, со средней дистанции. 3. Двухсторонняя игра.	15 мин 15 мин 10 мин. 20 мин	Упражнение выполняется в парах. Игра 5×7, двусторонняя, 11-й и 12-й игроки выполняют функции нападающих в обе- их командах. Зонный прес- синг по всей и на $\frac{3}{4}$ площад- ки мячом от щита.
Заключи- тельная 11 мин	1. Штрафные броски. 2. Построение, подведение итогов занятия.	10 мин 1 мин	В парах. Сериями по 10 раз.

Занятие № 51 – 52

- Задачи:
1. Прием зачетных нормативов
 2. Теоретические требования. Правила игры в баскетбол.

Зачетные требования

Практические нормативы:

1. Ведение мяча ломаными линиями (расстояние между стойками 2 м) выполняется на технику с обводкой справа налево и слева направо одной и другой рукой.

2. Передача мяча на точность с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см о стенку двумя руками за 30 сек: муж. – 28 передач, жен. – 26 передач.

3. Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита после выполнения двойного шага.

4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков: муж. – 4, жен. – 3.

5. Челночный бег 3×10 м.

6. Прыжок вверх по Абалакову

7. Десятикратное пробегание расстояния между щитами с прыжками к кольцу после каждой прямой. Упражнение начинается с прыжка к кольцу.

МОДУЛЬ 6

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

6.1. Теоретические сведения о технике игры в баскетбол

Техника игры – это комплекс приемов, необходимых баскетболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку оценивается судьей и тем самым влияет на результат.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков. Классификация техники игры в баскетбол представлена на рисунке 6.1.

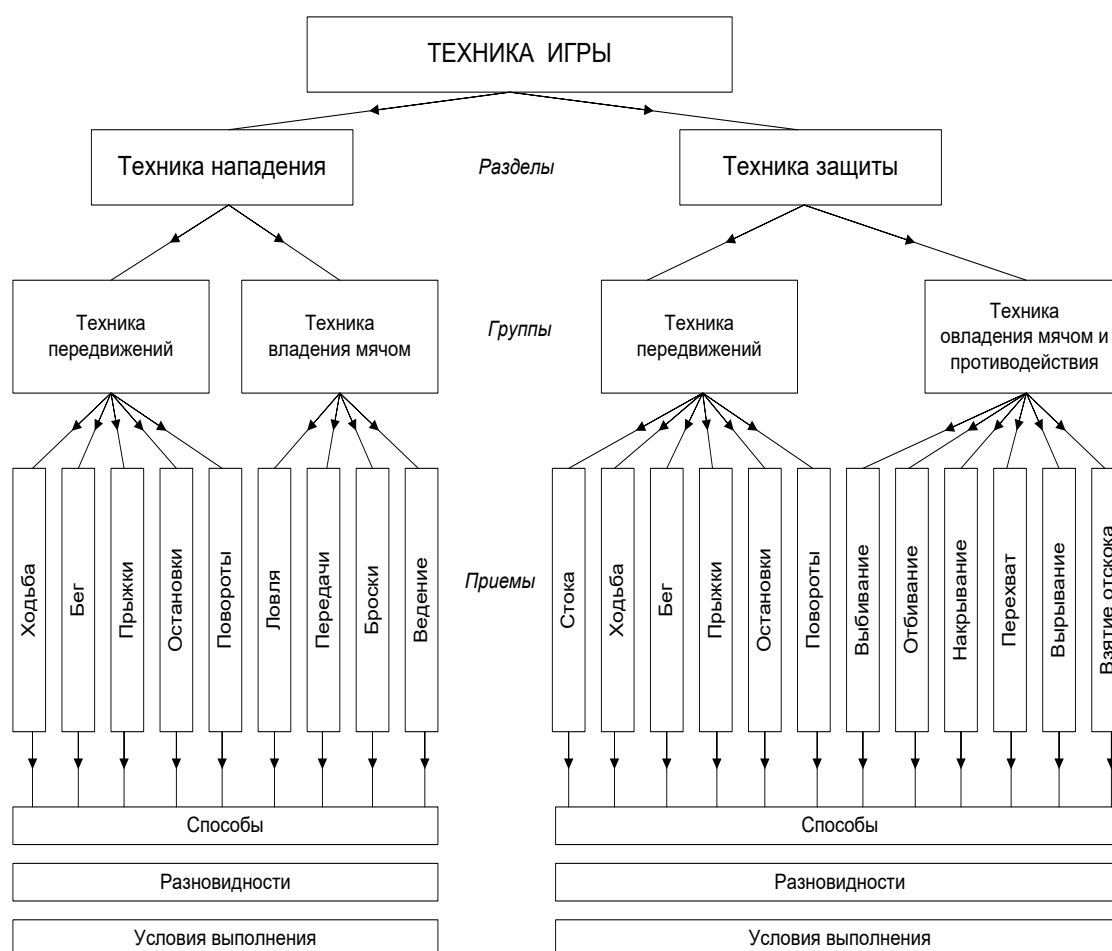


Рис. 6.1. Классификация техники игры

6.2. Методика самостоятельной технической подготовки

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Главными сторонами технической подготовки следует считать:

1. Достижение высокой степени координированности одновременных движений рук, ног, туловища в опорном и безопорном положениях.
2. Овладение всем арсеналом технических приемов.
3. Оснащение специальным комплексом приемов, специфичных для определенных функций игрока в команде, а также своими излюбленными приемами.
4. Овладение «скоростной» техникой (увеличение быстроты выполнения приемов в сочетании с максимальной скоростью перемещения).
5. Непрерывное повышение точности применяемых приемов.
6. Достижение высокой стабильности исполнения приемов при различных психических и физических состояниях.
7. Совершенствование умения создавать разнообразные сочетания приемов.

При изучении технических приемов целесообразно следующее усложнение условий: 1) сочетание приема с передвижением; 2) выполнение приема во время передвижения; 3) сочетание приема с ранее изученными; 4) выполнение приема на скорость и точность; 5) выполнение различных сочетаний изученного приема с другими по внезапным сигналам; 6) выполнение приема с сопротивлением; 7) совершенствование приема в соревновании, в подвижных, подготовительных и учебных играх.

Необходимость овладения всеми приемами определяет некоторые особенности совместного изучения нападающих и защитных действий. Оба раздела равноценны и должны совершенствоваться в равной мере и параллельно. Однако конкретные приемы нападения осваиваются все же раньше направленных против них защитных действий. Овладение техникой защиты является более трудным процессом. Защитные действия менее интересны, и поэтому важно создавать у тренирующихся чувство удовлетворения при их удачном использовании. С этой целью полезно применять упражнения, результат которых определяется эффективностью защитных приемов.

На этапе совершенствования в технике предусматриваются следующие основные направления работы: 1) многократное повторение приемов

в различных игровых ситуациях с соответствующей вариативностью их исполнения; 2) применение «сжатых» временных сроков (в условиях повышенного дефицита времени); 3) тренировка на фоне значительного утомления; 4) тренировка на фоне эмоциональных, психологических воздействий; 5) тренировка в процессе избранных тактических комбинаций; 6) применение сопротивления, превосходящего активность защитников в игре.

Изучение техники игры в баскетболе начинается с овладения приемами нападения. Прежде всего изучается работа ног: стойка, бег, прыжки, остановки, повороты и всевозможные их сочетания. Одновременно с этим осваиваются ловля мяча двумя руками, передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча, броски в корзину с места, высокое ведение, броски в движении одной рукой, простейшие финты, броски в прыжке и различные сочетания этих приемов. На этапе совершенствования изучаются сложные приемы, требующие высокой координации движений и специальной физической подготовленности (ловля одной рукой, скрытые передачи, броски-добавки и броски сверху вниз, финты в безопорном положении, низкое ведение, ведение с переводами, поворотами, изменением темпа). Овладение защитными действиями также начинается с изучения стойки и особенностей передвижений. Далее изучаются приемы овладения мячом: вырывание и выбивание. Перехватывание, накрывание и финты изучаются позднее.

Остановки и повороты позволяют не потерять мяч при встрече с агрессивно играющим соперником, дают возможность оценить ситуацию и выбрать лучший вариант для передачи мяча. Остановки выполняются или двумя последовательными шагами (на два счета), или одновременным приземлением на две ноги (прыжком). Повороты после остановки прыжком разрешается делать на одной ноге; после остановки на два счета – только на осевой ноге; осевой считается нога, поставленная на площадку первой.

Держание мяча выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами, уверенно охватывающими мяч со всех сторон. Чтобы научиться правильно держать мяч, сделайте следующее упражнение: взяв мяч, поднимите его вверх, быстро опустите до уровня коленей, затем прямыми руками поднимите мяч вправо, быстрым движением перенесите влево, сделайте круги мячом в одну и в другую стороны. Если мяч надежно контролируется во всех этих точках, значит держание мяча выполняется правильно. Помните: мяч удерживается подушечками пальцев и не должен

касаться поверхности ладоней. Другое упражнение: возьмите мяч, дайте ухватиться за него партнеру, после чего энергичными движениями вверх, вниз, от себя, на себя, вращениями, толчками и рывками отберите мяч, преодолевая сопротивление партнера.

Ловля мяча. Проще поймать мяч, не сильно летящий навстречу игроку на уровне его подбородка. Для этого следует сделать к мячу небольшой шаг любой ногой, вытянуть к мячу прямые и ненапряженные руки с широко («воронкой») расставленными пальцами. Большие пальцы при этом направлены друг к другу и сближены до 3–5 см (при ловле сильно летящего мяча это предупреждает от его проскальзывания между руками и от попадания в лицо). В момент прикосновения мяча к пальцам руки слегка сгибаются, амортизирующим движением переводя мяч к груди. Ловля высоко летящего мяча выполняется аналогичным образом с той лишь разницей, что амортизирующее движение, гасящее скорость полета мяча, выполняется вверху-спереди, после чего мяч также опускается к груди. При ловле низко летящих мячей руки вытягиваются вперед-вниз так, чтобы расставленные пальцы были опущены, а ладони обращены вперед-внутри. Амортизирующее движение с мячом выполняется по следующей траектории: к колену – к животу – к груди. Ловля мяча, летящего справа и слева, выполняется одной рукой. Для этого одна рука с широко расставленными пальцами вытягивается в сторону мяча. В момент его соприкосновения с пальцами начинается амортизирующее движение и одновременный захват мяча с последующим его подтягиванием и дохватом другой рукой. После этого мяч переводится к груди в положение, удобное для выполнения передачи или броска.

Наибольшую трудность представляет ловля мяча, летящего вслед бегущему игроку (применяется при атаке быстрым прорывом). Не снижая скорости бега, выполняется небольшой поворот плеч и головы в сторону ожидаемого мяча, одновременно в эту же сторону выставляется дальняя от мяча рука. При касании пальцев мяч загребающим движением подтягивается к себе и подхватывается другой рукой. Успешное разучивание этого элемента во многом зависит от партнера, дающего передачу вслед. С учетом скорости убегającego игрока передача выполняется на 1–2 м вперед и не далее, чем 0,5 м сбоку от него. Передача должна быть выполнена в момент, когда принимающий игрок повернул голову и увидел мяч. Мишенью для передающего в этом случае служит ладонь принимающей руки или ее наиболее вероятное расположение в момент встречи с мячом. Частое повторение позволяет выработать чувство мяча как у передающего, так и у принимающего.

Передача мяча. Баскетбол – быстрая и динамичная игра благодаря многочисленным передачам мяча от игрока к игроку. Передачи осуществляются партнеру, свободному от опеки соперника находящемуся в местах, наиболее удобных для бросков мяча по кольцу противника.

Чаще применяется передача мяча *двумя руками от груди*. Ее преимущество заключается в том, что, во-первых, в исходном положении мяч удерживается двумя руками в хорошо защищенном от соперника месте и, во-вторых, эта передача наиболее точная и надежная, ее можно выполнять как стоя на месте, так и в движении. Замахом при этой передаче является неширокое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется ногой в ту же сторону, другая нога, упираясь в пол (площадку), резко выпрямляется, туловище и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета мяча. Хорошим упражнением для закрепления и совершенствования изученных движений являются передачи в парах, стоя лицом друг к другу. Для индивидуального совершенствования полезны упражнения у стены: стоя лицом к стене на расстоянии 2–3 м от нее, ударяйте мячом в стену: меняйте расстояние, удаляясь от стены и вновь приближаясь к ней. Таким образом, можно совершенствовать технику не только ловли, но и передач. Для отработки точности передач нарисуйте на стене мелом мишень и старайтесь попадать в нужные точки.

В игре часто применяется передача *двумя руками снизу* – после остановок и поворотов. Мяч при замахе опускается к колену и отводится назад к бедру, после чего резким движением двух рук с одновременным шагом вперед посылается в нужном направлении. Передача эффективна при обыгрывании высокорослого соперника. Двумя руками можно также выполнять передачи сверху, сбоку, от головы.

Передача *одной рукой от плеча* применяется, когда надо передать мяч быстро и далеко. При замахе мяч выносится над плечом, кисть бросающей руки на мяче сзади, после чего сильным метательным движением мяч посылается в нужном направлении с невысокой траекторией полета. Во время передачи кисть бросающей руки до последнего мгновения удерживается на мяче, другая же рука опускается вниз и отводится в сторону в момент окончания замаха. Дальность передачи увеличивается правильной работой ног (выталкивание – одной, шаг за мячом – другой), а также движением плеч вслед за мячом. Еще более эффективна эта передача, выполненная в прыжке после короткого разбега.

Передача *одной рукой снизу*. При этом способе передачи ноги и руки в момент замаха работают так же, как и при передаче двумя руками снизу. Лишь в самом конце замаха кисть передающей руки заводится за мяч и несколько под него, мяч оказывается в сгибе между кистью и предплечьем. Быстрое толчкообразное движение вперед начинается плечом и предплечьем, а заканчивается кистевым сопровождением мяча.

Одной рукой выполняется также передача «крюком» – широким дугообразным движением над головой.

Передача *отскоком от площадки* применяется против подвижного и ловкого соперника, способного прервать передачу и завладеть мячом. Передачу отскоком можно выполнять как одной, так и двумя руками. Основные условия: толчок мяча должен быть сильным, а точка отскока всегда должна быть ближе к принимающему мяч и дальше от передающего. Очень эффективны передачи отскоком от площадки, выполненные с подкручиванием мяча вперед или назад. Для отработки этих передач упражнения выполняйте в парах, анализируя и запоминая характер отскока мяча на полу, на грунтовых площадках, с подкрутками и без них.

Ведение мяча (дриблинг) – важный элемент техники баскетбола, так как позволяет игроку, владеющему мячом, не нарушая строгих баскетбольных правил, выходить на удобную для атаки позицию, приближаться к кольцу и забрасывать мяч. Ведение осуществляется толчками мяча в пол (площадку) упругим движением пальцев (но не шлепками по мячу). Если около вас нет соперника, отскок мяча может быть высоким; сближаясь с соперником, следует согнуть ноги, уменьшить высоту отскока мяча и прикрыть его туловищем и свободной рукой от попыток противника овладеть мячом. Для изменения направления ведения рука на мяч накладывается несколько сбоку и толчок мяча в пол выполняется в нужном направлении.

Совершенствуя технику дриблинга, научитесь ведению мяча без зрительного контроля, за счет периферического зрения и мышечного чувства мяча. Для этого во время ведения старайтесь не смотреть на мяч, а бросайте взгляд на свой щит, щит противника, разметку на площадке, на других игроков. Это научит вас во время игры видеть всю площадку, свободные места на ней, расположение игроков, незащищенные, уязвимые места под кольцом соперников.

Для закрепления навыка выполните следующее упражнение: ведение мяча в ограниченной зоне площадки (например, в одном из кругов, в трехсекундной зоне), укрывая его от соперника, пытающегося отнять мяч. *Отбор* мяча сначала выполняется неактивно, но по мере улучшения дриблин-

га все более агрессивно и настойчиво. Это упражнение является отличным средством для совершенствования качества дриблинга.

Главное в баскетболе – результативный бросок. Именно в нем смысл и цель игры: побеждает команда, игроки которой большее число раз забросят мяч в кольцо соперников. Все остальные элементы техники призваны создавать наилучшие условия для результативного броска.

Броски мяча в кольцо. Без результативных бросков нельзя победить даже слабую команду соперников. Это говорит о том, что совершенствованию бросков мяча в кольцо следует уделять много времени и внимания. Необходимо знать следующее:

1. Мяч считается заброшенным, если он прошел в кольцо сверху (диаметр кольца 45 см, диаметр мяча 24–25 см) из этого следует, что траектория полета мяча должна быть достаточно высокой: образно говоря, мяч должен «заглянуть» в кольцо сверху. Однако при чрезмерно высокой траектории вероятность попадания уменьшается, так как увеличиваются путь полета мяча и одновременно площадь рассеивания.

2. Каждый бросок по кольцу должен быть прицельным, т.е. выполнять бросок надо не просто в направлении кольца, а в определенную точку, служащую мишенью. Попадание в эту точку-мишень обеспечивает попадание мяча в кольцо. Такой мишенью является ближайшая точка на дужке кольца: при броске взгляд должен быть направлен в эту точку, а мяч должен упасть на нее сверху.

3. Установлено, что при бросках сбоку от кольца вероятность попаданий выше, если мяч брошен с отражением от щита. Определены также точки на щите, отражаясь от которых мяч чаще всего попадает в кольцо. Так, стоя под углом 45° к щиту, мяч надо бросать в верхний ближний угол нарисованного на щите прямоугольника. Его размеры: 59 см в ширину, 45 в высоту. Во время броска направляйте взгляд на эту точку щита. Прицельная точка может смещаться как в сторону, так и по высоте, что зависит от скорости полета мяча и от угла его полета по отношению к щиту (от угла атаки), – все это надо учитывать, особенно при бросках в движении.

Бросок двумя руками от груди выполняется после короткого петлеобразного замаха быстрым, но мягким набрасыванием мяча на кольцо по нужной траектории. Для результативного броска важное значение имеет правильная работа ног: при замахе ноги несколько сгибаются, а при броске мяча – полностью выпрямляются, все тело как бы вытягивается вслед за мячом.

Бросок двумя руками снизу в настоящее время он не применяется вообще, хотя он прост в исполнении и результативен при штрафных бросках. Ноги при этом броске ставятся на ширину плеч, стопы параллельно, мяч удерживается с боков и снизу, для замаха опускается между коленями слегка согнутых ног. Бросковое движение выполняется симметричным подниманием прямых рук с одновременным выпрямлением ног и туловища; движение заканчивается мягким набрасыванием мяча на кольцо.

Бросок двумя руками сверху во многом сходен с броском от груди с той разницей, что в исходном положении мяч удерживается выше лба, а локти согнутых рук подняты на уровень лица и направлены вперед в стороны. Кисти рук находятся под мячом и немного сзади от него. Бросковое движение выполняется энергичным выпрямлением рук и заканчивается кистевым хлестом. Особенно эффективен этот бросок в прыжке, так как высокое положение мяча затрудняет перехват его в полете. Бросок часто применяется при добивании мяча, отскочившего от щита.

Бросок одной рукой от плеча по характеру подготовительных движений и по работе ног сходен с броском двумя руками от груди. Из положения готовности мяч поднимается к плечу и переносится на пальцы бросающей руки (ладонь под мячом); другая рука, поддерживавшая мяч снизу-спереди при замахе, отводится в сторону. Бросковое движение выполняется энергичным выпрямлением руки и сопровождающим кистевым хлестом. Если бросок выполняется с места (например, штрафной бросок), вперед выставляется нога, одноименная с бросающей рукой; говорят: «нога под мячом».

Бросок одной рукой сверху выполняется аналогично предыдущему, но мяч при замахе в этом случае поднимается выше и выбрасывается от головы (ото лба). Особенно эффективен этот бросок, выполненный в прыжке. При броске правой рукой надо оттолкнуться левой ногой и наоборот.

Бросок «крюком» выполняется широким дугообразным движением одной руки. Бросающий поворачивается в сторону кольца лицом, взглядом находит мишень, широким взмахом руки от колена через сторону над головой направляет мяч в щит выше кольца на 30–45 см, ноги выпрямляются; толчок выполняется ногой, ближней к щиту (при броске правой рукой – толчок левой ногой). Этот бросок обычно выполняется из положения стоя спиной или боком к щиту при получении мяча на своей точке. Бросок «крюком» эффективен против высокорослых защитников, его преимуще-

ство в том, что длинная траектория замаха и высокая точка выбрасывания мяча отдалены от защитника и закрыты телом бросающего игрока.

Бросок одной рукой в прыжке выполняется после выпрыгивания толчком двумя ногами. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой (левой) руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Левую (правую) руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой (левой).

Существует несколько разновидностей броска в прыжке, а выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. Например, бросок в прыжке с отклонением туловища назад применяют для атаки кольца с близких и средних дистанций при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центра поля зрения игрока – он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.

Большое значение приобретает быстрота выполнения броска, или его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их рационализацию.

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удастся. При накрывании нужно избегать движения всей рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу.

Лучшим для отбивания мяча при броске в прыжке с траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

6.3. Упражнения для технической самоподготовки

Изучение и совершенствование техники передачи

1. Передача мяча двумя руками от груди на месте:

а) о стенку;

б) в парах;

2. Передача мяча одной рукой от плеча:

а) левой рукой;

б) правой рукой.

3. Передача двумя руками сверху.

4. Провести соревнования по передачам:

а) 10 – двумя;

б) 10 – одной, кто быстрее;

в) 10 – сверху.

5. Ведение мяча:

а) без зрительного контроля;

б) с изменением направления;

в) с изменением высоты отскока;

г) музыкальное ведение;

д) правой и левой руками с переводом.

6. Эстафеты с ведением мяча, сочетая с другими элементами:

а) смена мест по сигналу;

б) «День и ночь».

7. Последовательность в обучении от передач к броскам.

6. Броски мяча:

а) правой рукой;

б) двумя руками.

Соревнования по броскам: в парах, кто быстрее за 2 минуты наберет больше попаданий.

8. Эстафеты с ведением, броском и передачей мяча.

Упражнения с подбрасыванием и ловлей мяча

1. Подбросить мяч вверх двумя руками снизу несколько выше головы, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч впереди.

2. То же, только хлопнуть в ладоши за спиной, затем перед собой, и поймать мяч.

3. То же, только хлопнуть в ладоши перед собой, затем за спиной, и поймать мяч впереди.

4. То же, только хлопнуть в ладони за спиной два раза и поймать мяч впереди.

5. Подбросить мяч вверх, повернуться на 180° и поймать мяч.

6. То же, повернуться на 360° и поймать мяч.
7. То же, повернуться на 360° в прыжке и поймать мяч.
8. Подбросить мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч.
9. То же, только сесть на пол, встать и поймать мяч:
 - а) ударить сильно мяч перед собой о пол, присесть, встать и поймать его;
 - б) то же, только сесть на пол, встать и поймать мяч.
10. Подбросить мяч вверх повыше, наклониться вперед, стараясь достать пальцами рук пол, выпрямиться и поймать мяч.
11. То же, принять упор лежа, встать и поймать мяч:
 - а) ударить сильно мяч перед собой о пол, наклониться вперед, выпрямиться и поймать мяч;
 - б) то же, принять упор лежа, встать и поймать мяч.
12. Приподнять вверх прямую правую ногу, правой рукой подбросить мяч под ногой вверх выше головы и поймать мяч двумя руками.
13. То же, только перед ловлей выполнить хлопок, затем повторить то же с подниманием левой ноги и подбросить мяч левой рукой.
14. Удерживая двумя руками за спиной перебросить мяч через голову и поймать двумя руками.
15. Поставить ноги пошире, наклониться и правой рукой подбросить мяч вверх до уровня головы под левой ногой, и поймать мяч двумя руками. То же, только левой рукой под правой ногой.
16. То же, только мяч ловить одной рукой и подбрасывать его поочередно правой и левой рукой под левой и правой ногой.
17. В ходьбе, вытянуть прямые руки в стороны ладонью вверх, мяч удерживается в правой руке. Выполнить перебрасывание мяча с руки на руку через голову.
18. На месте перебросить мяч правой рукой влево за спиной и поймать его двумя руками. То же в другую сторону.
19. То же, только мяч ловить одной противоположной рукой и здесь же перебросить его за спиной в обратном направлении.
20. Расставить ноги пошире, наклониться максимально вперед и бросить мяч одной рукой между ног так, чтобы он дугообразно перелетел через голову и поймать мяч впереди двумя руками. То же, только передачу выполнить двумя руками.
21. Ударить сильно мяч перед собой о пол, сделать шаг вперед и поймать мяч двумя руками за спиной.
22. Подбросить мяч вверх немного выше головы и поймать его двумя руками за спиной.
23. То же выполнить в ходьбе.
24. Стоя на правом колене, левая нога выставлена вперед, мяч удерживается правой рукой. Перебросить мяч влево через бедро левой ноги и

поймать его правой рукой, протянуть ее под бедром левой ноги. Затем перебросить мяч назад и поймать одной правой рукой и т.д.

25. То же выполнить левой рукой через бедро правой ноги.

26. Стоя на месте, правая нога выставлена на шаг вперед, мяч удерживается двумя руками между ног. Выпустить мяч из рук, повернуться на 180° и поймать мяч между ног, не давая ему упасть на пол.

27. Поставить ноги шире плеч, мяч удерживается между ног двумя руками. Правая рука касается мяча впереди, левая сзади за левой ногой. Выпустить мяч из рук и поймать его, поменяв положение рук, не давая мячу упасть на пол. Левая рука теперь удерживает мяч впереди и правая сзади за правой ногой и т.д.

28. Ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях. Мяч удерживается двумя руками между ног. Подбросить мяч слегка вверх и поймать его двумя руками сзади.

29. Мяч удерживается на вытянутой в сторону правой руке. Движением кисти мяч посылается к плечу. Затем ударом плеча мяч посылается обратно. То же левой рукой.

30. Подбросить мяч немного вверх и затем последовательно подбивать его внутренней стороной локтя правой рукой за счет резкого разгибания руки в локтевом суставе. То же левой рукой.

31. Удерживая мяч двумя руками за головой, прогнувшись, ударить сильно сзади мяч о пол, затем повернуться и поймать мяч двумя руками.

32. Ноги поставить на ширине плеч, мяч удерживается двумя руками сзади на уровне пояса, ударить мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил вперед и поймать его двумя руками.

33. То же, только мяч посылается с ударом между ног назад и ловить двумя руками сзади.

34. Соединить упражнения 32 и 33 и выполнять передачи мяча последовательно вперед и назад.

35. Поставить ноги шире плеч, развернуть туловище вправо и направить мяч двумя руками в пол между ног так, чтобы он отскочил вперед и поймать его двумя руками. То же выполнить с разворотом туловища влево.

36. Мяч удерживается двумя руками за спиной, легко согнуть в коленях. Затем мяч между ног подбрасывается кистями вперед и ловится спереди двумя руками и т.д.

Упражнения с вращением мяча

1. Перекладывая мяч с руки на руку, вращать мяч вокруг шеи, в начале слева направо, потом в обратном направлении.

2. Перекладывая мяч с руки на руку, вращать мяч вокруг туловища слева направо и справа налево.

3. Поставить ноги вместе и слегка их согнуть. Вращать мяч вокруг ног, перекладывая его с руки в руку, затем в другую сторону.

4. Поставить ноги шире плеч и, перекладывая мяч с руки на руку, вращать мяч вокруг каждой ноги. Сначала вокруг правой, затем вокруг левой.

5. То же, только мяч вращать вокруг ног по «восьмерке», сначала в одну, затем в другую сторону.

6. На месте, левая нога впереди, правая сзади. Переложить мяч между ног с правой руки в левую, затем в прыжке поменять положение ног и переложить мяч между ног с левой руки на правую и т.д.

7. То же, только перекладывать мяч с руки на руку во время медленной ходьбы.

8. В ходьбе приседая выполнить вращение мяча вокруг туловища.

Упражнения с двумя мячами

1. На месте один мяч удерживается двумя руками. Последовательно подбивать первым мячом второй, не давая упасть ему на пол.

2. То же, только в ходьбе.

3. Два мяча удерживаются с двух сторон двумя руками. Выпустить мячи из рук и поймать их вместе, не давая упасть на пол.

4. То же, только мяч подбросить, сделать хлопок и поймать их двумя руками.

5. Один мяч лежит на другом, и в таком положении удерживаются одной рукой сверху, другой снизу. Быстро поменять руки местами, стараясь не разрушить пирамиды из мячей.

6. Обе руки удерживают по мячу. С правой руки мяч перебросить на левую по крутой траектории, с левой на правую по прямой.

7. То же, только один мяч перебрасывается по прямой, а другой – с ударом о пол.

8. Удерживая в руках два мяча, поочередно подбрасывать их вверх, каждый двумя руками, не давая упасть на пол.

9. В каждой руке удерживается мяч. Правой рукой мяч подбрасывается вверх, а второй мяч в это время вращается один раз вокруг туловища, затем ловится первый мяч и т.д.

10. То же, только мяч ударяется сильно о пол, затем выполняется вращение мяча вокруг туловища с последующей ловлей первого мяча.

6.4. Упражнения, направленные на улучшение физической самостоятельной подготовки баскетболистов

Содержание упражнений и методические указания	Дозировка	Интенсивность упражнений
1	2	3
1. Бег		
2000 м	10 мин	200 уд / мин
1000 м	5 мин	200 уд / мин
400 м	1,05–1,15 мин	Высокая
200 м	0,30–0,35 мин	Высокая
2. Бег 2 × 400 м. Отдых между повторениями 5 мин (упражнение на расслабление)	7 мин	Высокая
3. Бег 5×200 м. Отдых между повторениями 2 мин (упражнение на восстановление дыхания и расслабление)	12 мин	Высокая
4. Рывки в гору 5 × 50 м. Отдых между повторениями 2 мин	10 мин	Высокая
5. Рывки 4 × 50 м. Отдых между повторениями – чередование медленного бега и ходьбы (350 м)	10 мин	Максимальная
6. Рывки 4×30 м. Отдых – ходьба 30 м	5 мин	Максимальная
7. Рывки 2 × 28 м (две длины баскетбольной площадки)	0,5 мин	Максимальная
8. Рывки 60 м	0,07–0,08 мин	Максимальная
9. Рывки из различных исходных положений (лежа на спине, на животе, упор лежа, сидя), 4 × 28 м. Отдых между рывками 1,5 мин (ходьбы, дыхательные упражнения)	7 мин	Максимальная
10. Рывки за мячом, подброшенным вперёд на 5 – 6 м. Игрок стартует в момент соприкосновения мяча с полом и старается поймать его после первого отскока – 5 серий по 4 раза. Отдых между сериями 30 с (ведение мяча левой и правой рукой)	4 мин	Максимальная
11. Прыжки через скакалку 5 раз по 2 мин. Отдых между повторениями 1 мин (пассивный)	14 мин	90 – 100 прыжков в мин
12. Приседания с партнером на плечах, два раза по 10 приседаний каждый	2,5 мин	Низкая
13. Десятикратное пробегание расстояния между щитами с прыжками к кольцу после каждой прямой. Начинается упражнение с прыжка к кольцу	6 мин	Высокая
14. Прыжки через скамейку с мячом в руках 4 раза по 45 с. Отдых 2 мин	3 мин	Высокая

1	2	3
15. Приседания с последующим выпрыгиванием вверх, влево –назад, с отягощением 20 кг (блин от штанги), 3 × 20 раз	-	Высокая
16. Поднимание на носках, блин от штанги(20 кг) в руках за головой – 3 × 20 раз	3 мин	Высокая
17. Прыжки на гимнастических матах: – на одной ноге с подниманием бедра к груди, по 10 прыжков на каждой ноге; – на двух ногах из глубокого приседа 10 прыжков; – 10 прыжков на двух ногах с подтягиванием бедра к груди; – на одной ноге через гимнастическую скамейку, по 10 прыжков на каждой ноге. Все упражнения выполняются дважды	10 мин	Высокая
18. Прыжки на двух ногах: – из приседа вверх, влево, вправо – 3 × 45 с, отдых между сериями 15 с (пассивный) – влево – вправо на быстроту выполнения – 3 × 15 с, отдых между повторениями – 1,5 с (пассивный) – доставая кольцо – 3 × 15 прыжков, отдых между повторениями – 30 с	3 мин 1,5 мин 3 мин	Высокий Максимальная Высокая
19. Прыжки на одной ноге 4 × 28 м (на каждой), отдых 15 с	4 мин	Высокая
20. Комбинированные прыжки на двух ногах: первый прыжок из приседа, второй – влево, третий – вправо; 4 серии – 10 раз по 3 прыжка. Отдых между сериями – 30 с (пассивный)	6 мин	Высокая
21. Прыжки через барьеры высотой 45 – 50 см, расположенные крестом: 8 раз по 1 с, отдых между 1 – 4 повторениями – 30 с и 5 – 8 повторениями – 15 с	6 мин	Высокая
22. Выпрыгивание из приседа с гирей 32 кг, 3 подхода: первый – 7–8 раз, второй – 10–12 раз, третий – 12–14 раз	4 мин	Высокая
23. Передвижение приставными шагами по периметру квадрата (стороной 5 м) со штангой на плечах. Масса штанги – 40 – 50 кг, 3 подхода по 50 м, отдых – 2 мин	10 мин	Высокая

6.5. Теоретические основы тактики командного нападения

Успех в нападении приходит к команде, которая наиболее уверенно владеет мячом, игроки которой быстрее принимают и осуществляют решения, чаще бросают по кольцу, агрессивно атакуют и разрушают защитные построения соперников, играют разнообразно и не позволяют защите приспособиться к своей системе нападения.

Нападение быстрым прорывом. Очень эффективен вариант нападения с использованием элемента неожиданности: надо успеть подбежать к щиту и выполнить бросок по кольцу до того, как команда вернется и организует оборону. В отрыв обычно уходит один самый быстрый игрок, два других выбегают к боковым линиям для приема мяча и моментальной передачи его в отрыв. Сигналом для их рывка служит момент ловли мяча одним из партнеров. Первая задача игрока, овладевшего мячом, – увидеть отрыв и сделать длинную передачу на выход рванувшемуся к щиту партнеру. Не следует ждать, когда убегающий игрок наберет скорость: передачу надо сделать очень быстро, с опережением убегающего игрока на 4–5 м с расчетом, что он догонит мяч. Лучшей в этом случае будет передача одной рукой от плеча.

Однако не всегда удастся сделать такую длинную передачу. Тогда мяч также быстро передается одному (ближнему) игроку на боковую линию, а уже этот игрок незамедлительно переправляет мяч ушедшему в отрыв.

Нападение против зонной защиты. Лучшей атакой против команды, успевшей организовать зонную защиту, является точный бросок со средней дистанции. Для этого нападающие начинают передавать мяч вправо и влево вокруг зоны, а один или два «снайпера» в это время незаметно занимают «свои точки». При получении мяча «снайпер» выполняет бросок, после чего сам и с ним 2–3 игрока идут под щит для добивания мяча (в зоне центрального круга на случай быстрого отрыва соперников должен остаться хотя бы один игрок).

Однако сделать бросок не всегда удастся. Тогда игроки нападающей команды по одному (или парами со сменой мест) перебегают трехсекундную зону, на миг останавливаясь в центре для получения мяча и броска; другие игроки, передающие мяч друг другу вокруг зоны, ищут слабое место в защитном построении и при первой появившейся возможности передают мяч игроку, перебегающему трехсекундную зону (хороши для этого передачи отскоком, а также передачи, выполненные неожиданно и точно).

Получив мяч, игрок должен выполнить бросок (без удара в пол) и остаться под кольцом в позе, удобной для повторного прыжка и добивания мяча. Для этой же цели к нему присоединяются 2–3 игрока, находящиеся ближе всего к щиту.

Имеются и другие, более сложные, системы нападения против зонной защиты, которые предполагают использование финтов и заслонов. О них можно прочесть в специальной литературе.

Нападение при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Этому варианту нападения следует уделить особое внимание, так как в момент вбрасывания у команды, владеющей мячом, на площадке остается четыре игрока против пяти соперников, и может возникнуть ситуация, когда все игроки разобраны защитниками и некому передать мяч, т.е. владеющая мячом команда становится беспомощной для продолжения атаки. В этом случае все игроки вашей команды должны принимать активные действия для ухода из-под опеки соперников, используя выходы на свободные места, групповое маневрирование с заслонами и финтами.

Нападение против прессинга. Жесткой игре защитников, сковывающих действия нападающей команды, следует противопоставить более быстрые передачи: на выход, отскоком, из рук в руки. Освободиться от плотной опеки надо с помощью финтов и заслонов, т.е. подавлять активность защищающейся команды еще большей своей активностью. Однако это не означает, что надо спешить, забыв о точности передач и надежности бросков. Наоборот, прессинг заставляет играть наиболее собранно и точно.

Модуль 7.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Виды соревнований. Соревнования по спортивным играм имеют огромное значение для совершенствования спортивного мастерства участников, воспитания двигательных и морально-волевых качеств, пропаганды данного вида игры. Соревнование – это своеобразный итог тренировочной, воспитательной и организационной работы тренера и всего коллектива. Без участия в соревнованиях немыслима плодотворная учебно-тренировочная работа. Однако следует иметь в виду, что влияние их весьма сильно сказывается на всех сторонах личности участников, особенно в детском возрасте. Поэтому соревнования необходимо планировать с учетом возраста и подготовленности и всегда тщательно продумывать их организацию и проведение.

Хорошо организованные соревнования, проведенные в торжественной, праздничной обстановке, положительно влияют на воспитание участников.

В нашей стране соревнования по спортивным играм проводятся в массовом масштабе, начиная с производственных коллективов физической культуры, учебных заведений, школ и заканчивая соревнованиями республиканского значения.

В зависимости от поставленных задач соревнования подразделяются на следующие виды: первенства (чемпионаты), соревнования на кубок, отборочные соревнования, матчевые и товарищеские встречи.

Первенства (чемпионаты) – наиболее ответственные соревнования, на которых присваивается почетное звание чемпиона коллектива, района, города, республики. Они проводятся раз в год. Победители первенства страны по отдельным видам спортивных игр награждаются золотыми, серебряными или бронзовыми медалями.

Соревнования на кубок проводятся по принципу «проигравший выбывает». Кубковые соревнования не требуют много времени и позволяют охватить большое количество участников. Так как подготовленность участников будет различной, следует предусмотреть выступления более сильных команд на поздних этапах.

Отборочные соревнования проводятся с целью выявления наиболее подготовленных команд для участия их в более крупных соревнованиях.

Матчевые встречи предусматриваются календарем спортивных соревнований и носят традиционный характер. В них могут участвовать две

и больше команд. Такой вид соревнований способствует развитию дружеских взаимоотношений между отдельными городами республики, а также зарубежными командами.

Товарищеские встречи проводятся по договоренности с отдельными командами с целью проверки подготовленности к предстоящим соревнованиям и совершенствования по всем разделам спортивной тренировки.

Системы розыгрыша. В практике проведения соревнований по баскетболу применяются круговая система и система с выбыванием.

При выборе системы розыгрыша учитываются задачи, стоящие перед соревнованием, возможные сроки проведения, уровень спортивной подготовленности участников, территориальные условия, наличие спортивных баз и материальные затраты.

Круговая система. В соревнованиях по круговой системе все участники встречаются друг с другом, как правило, два раза: на своем поле и на поле противника.

Положительные стороны: наиболее верное определение действительного соотношения сил на данных соревнованиях; возможность определения мест всех участников.

Победителем соревнования считается команда, набравшая наибольшее количество очков.

Недостатки круговой системы: сравнительно малый охват участников; длительное время проведения розыгрыша, в связи с чем увеличиваются материальные расходы.

Календарь (порядок встреч) игр по круговой системе составляется следующим образом. Главный судья соревнований проводит жеребьевку, в результате которой каждый участник получает определенный номер. Затем в соответствии с полученным номером составляются пары участников на каждый день соревнований.

Важно определить количество календарных дней и общее количество встреч, с тем чтобы составить расписание игр.

Количество встреч определяется по формуле

$$X = \frac{A(A-1)}{2},$$

где X – количество встреч,
 A – общее количество участников.

Например, если в соревновании участвует 9 команд, то количество встреч в одном круге будет равно 36.

$$X = \frac{9(9-1)}{2} = \frac{9 \cdot 8}{2} = 36.$$

Количество календарных дней при нечетном составе участников равно количеству участников, при четном – на единицу меньше.

При составлении календаря применяются два способа: с чередованием полей и без чередования полей.

Календарь без чередования полей используется, когда соревнование проводится на одной площадке.

Для составления календаря по этому способу определяется количество календарных дней и в соответствии с этим составляются пары.

Для примера составим календарь для 6 команд:

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1 – 6	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 5	6 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 6
3 – 4	2 – 3	6 – 2	5 – 6	4 – 5

Принцип составления: во второй и последующие дни первый номер остается на месте, а все остальные передвигаются на одно место против движения часовой стрелки.

Если количество команд будет нечетным (например, 5), то вместо следующего четного номера надо ставить ноль.

Когда в соревновании выступает большое количество команд, а время проведения ограничено, календарь встреч по круговой системе несколько изменяется. Всех участников предварительно делят на подгруппы, в которых проводят встречи по круговой системе и определяют место каждого участника. Занявшие первые места играют между собой, вторые – между собой и т.д.

Результаты игр оцениваются определенным количеством очков за выигрыш, ничью и проигрыш.

Если в соревнованиях участвует от коллектива одна команда, применяются следующие оценки (в очках): победа – 2, поражение – 1, неявка – 0.

Учет и оформление результатов соревнования по круговой системе проводится в виде специальной таблицы (рис. 7.1):

ТАБЛИЦА
результатов Первенства университета по баскетболу
среди команд факультетов

№	Команда	1	2	3	4	5	6	7	8	Очки	Ме- сто
1	ИСФ		$\frac{68:28}{2}$	$\frac{36:22}{2}$	$\frac{54:38}{2}$	$\frac{54:57}{1}$	$\frac{62:35}{2}$	$\frac{65:33}{2}$	$\frac{72:23}{2}$	13	II
2	ЮФ	$\frac{28:68}{1}$		$\frac{29:36}{1}$	$\frac{0:2}{0}$	$\frac{34:62}{1}$	$\frac{22:48}{1}$	$\frac{15:45}{1}$	$\frac{24:32}{1}$	6	VIII
3	МСФ	$\frac{22:36}{1}$	$\frac{36:29}{2}$		$\frac{37:15}{2}$	$\frac{20:47}{1}$	$\frac{56:43}{2}$	$\frac{29:26}{2}$	$\frac{58:18}{2}$	12	III
4	ГФ	$\frac{38:54}{1}$	$\frac{2:0}{2}$	$\frac{15:37}{1}$		$\frac{23:55}{1}$	$\frac{33:44}{1}$	$\frac{45:49}{1}$	$\frac{54:28}{2}$	9	VI
5	СПФ	$\frac{57:54}{2}$	$\frac{62:34}{2}$	$\frac{47:20}{2}$	$\frac{55:23}{2}$		$\frac{72:33}{2}$	$\frac{62:30}{2}$	$\frac{84:20}{2}$	14	I
6	РТФ	$\frac{35:62}{1}$	$\frac{48:22}{2}$	$\frac{43:56}{1}$	$\frac{44:33}{2}$	$\frac{33:72}{1}$		$\frac{32:35}{1}$	$\frac{55:36}{2}$	10	V
7	ТФ	$\frac{33:65}{1}$	$\frac{45:15}{2}$	$\frac{26:29}{1}$	$\frac{49:45}{2}$	$\frac{30:62}{1}$	$\frac{35:32}{2}$		$\frac{50:30}{2}$	11	IV
8	ФЭФ	$\frac{23:72}{1}$	$\frac{32:24}{2}$	$\frac{18:58}{1}$	$\frac{28:54}{1}$	$\frac{20:84}{1}$	$\frac{36:55}{1}$	$\frac{30:50}{1}$		8	VII

Гл. судья _____

Гл. секретарь _____

Рис. 7.1. Таблица результатов розыгрыша по круговой системе

Система с выбыванием заключается в том, что команда или участник, проигравший встречу, выбывают из дальнейшего участия в соревнованиях. В результате к концу соревнования остаются две команды, которые после встречи между собой в финале занимают первое и второе места.

Положительные стороны этой системы – возможность провести соревнование в короткие сроки при большом количестве участников. Недостатки – определяются только 1-е и 2-е места; возможны случаи выхода в финал не самых сильных команд и малое количество встреч для большинства участников.

Календарь по этой системе составляется следующим образом. После жеребьевки все участники пишутся по порядку номеров в одну колонну. Если количество участников кратно 2 (4, 8, 16, 32, 64 и т.д.), то в первый день участвуют все команды, они соединяются парами сверху вниз (рис. 7.2).

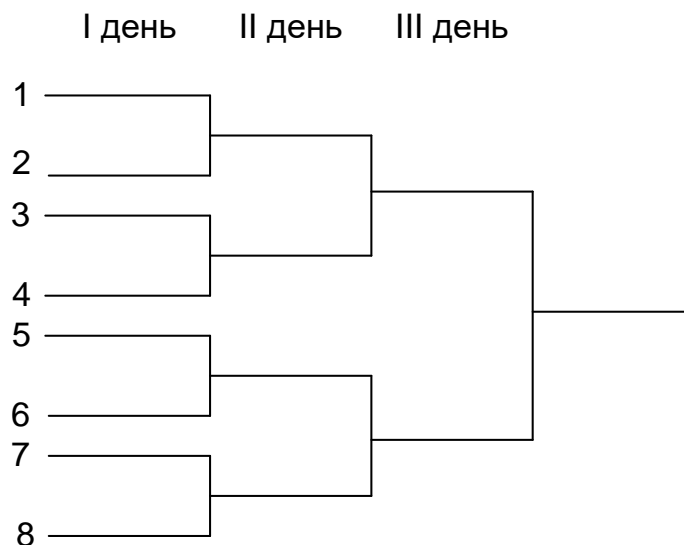


Рис. 7.2. Система с выбыванием (количество команд кратное числу 2)

Несколько сложнее составить календарь, когда количество команд не кратно числу 2. В таком случае нужно определить, сколько команд будет играть в первый день, с таким расчетом, чтобы ко второму дню осталось количество команд, кратное двум. Для этого прибегают к формуле:

$$X = (A - 2^n) \cdot 2,$$

где A – количество участников,

n – такая степень, при возведении в которую основания числа 2 получается число, наиболее приближенное, но меньшее, чем количество участников.

Например, при участии 12 команд в первый день будут играть только 8 команд:

$$X = (12 - 2^3) \cdot 2 = (12 - 8) \cdot 2 = 4 \cdot 2 = 8,$$

остальные 4 начнут игру на второй день (рис. 7.3). При четном количестве отдыхающих команд в первый день не играет одинаковое количество участников снизу и сверху, при нечетном – снизу на одного участника больше.

В некоторых случаях (Кубок европейских чемпионов и др.) при проведении соревнований по системе с выбыванием противники встречаются дважды – один раз на своем поле, второй – на поле противника.

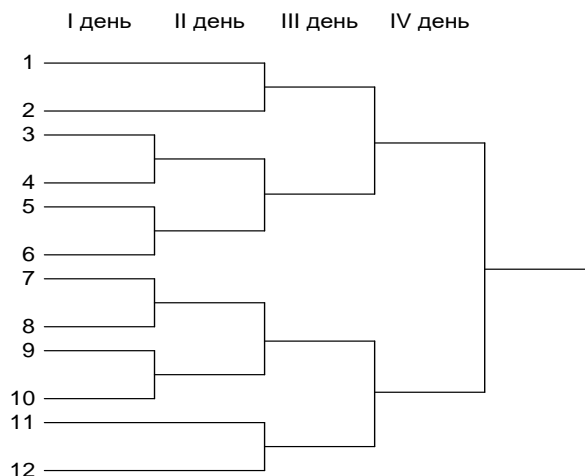


Рис. 7.3. Система с выбыванием (количество команд не кратное 2)

Положение о соревнованиях. Соревнования по спортивным играм проводятся различными организациями. В каждом отдельном случае соревнования будут отличаться масштабом, составом и целевой установкой. Однако все это не исключает единства в методах и принципах их организации.

Вне зависимости от масштаба соревнований положение о них является обязательным. Положение о соревнованиях представляет собой документ, в котором предусматриваются все основные вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований.

Положение о соревнованиях составляется заблаговременно и доводится до сведения участвующих организаций, с тем чтобы они могли тщательно к ним подготовиться. Чем крупнее масштаб соревнований, тем раньше составляется положение.

Положение о соревнованиях составляется по следующим разделам:

1. Цель и задачи.
2. Место и сроки проведения.
3. Руководство соревнованиями.
4. Участвующие организации, участники соревнований.
5. Система розыгрыша и состав групп.
6. Порядок зачета и определение победителей.
7. Финансирование.
8. Условия приема участников команд.
9. Порядок и сроки подачи заявок.
10. Награждение.
11. Протесты.

Модуль 8.

СУДЕЙСТВО ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Одним из решающих факторов в успехе любого спортивного соревнования является хорошее судейство.

В обязанности судьи входит не только проведение соревнования в пределах установленных правил и положения, но и забота о его культурной организации.

Судья не только фиксирует то или иное нарушение правил, а также окончательный результат соревнования, но и выполняет функции воспитателя, организатора и представителя органа руководства и контроля.

Хорошая организация судейства способствует решению воспитательных задач, обеспечивает рост спортивного мастерства.

Все судьи должны в совершенстве знать правила игры, иметь отличное зрение, хорошую подвижность и способность быстро ориентироваться.

Спортивный судья должен быть не только грамотным в спорте человеком, но и высококультурным и идейно вооруженным физкультурным работником.

Обязательными требованиями к судье являются безукоризненная честность и объективность, принципиальность в борьбе с нарушителями установленных правил поведения.

Судьи, судьи за столиком и комиссар: их обязанности и права

- **Судьями** являются: старший судья и один или два судьи. Им помогают судьи за столиком и комиссар.

- **Судьями за столиком** являются секретарь, помощник секретаря, секундометрист и оператор двадцати четырех секунд.

- **Комиссар** должен сидеть между секретарем и секундометристом. Его обязанностями во время игры являются в первую очередь наблюдение за работой судей за столиком и оказание помощи старшему судье и судье(ям) в проведении игры.

- Судьи данной игры не должны никоим образом быть связаны ни с одной из команд, находящихся на площадке.

- Судьи, судьи за столиком и комиссар должны проводить игру в соответствии с правилами и не имеют права изменять их.

- Форма судей должна состоять из судейской рубашки, длинных брюк черного цвета, черных носков и черной баскетбольной обуви.

- Судьи и судьи за столиком должны быть в единой униформе.

Положение секретарского столика и стульев для замены показано на рисунке 8.1.

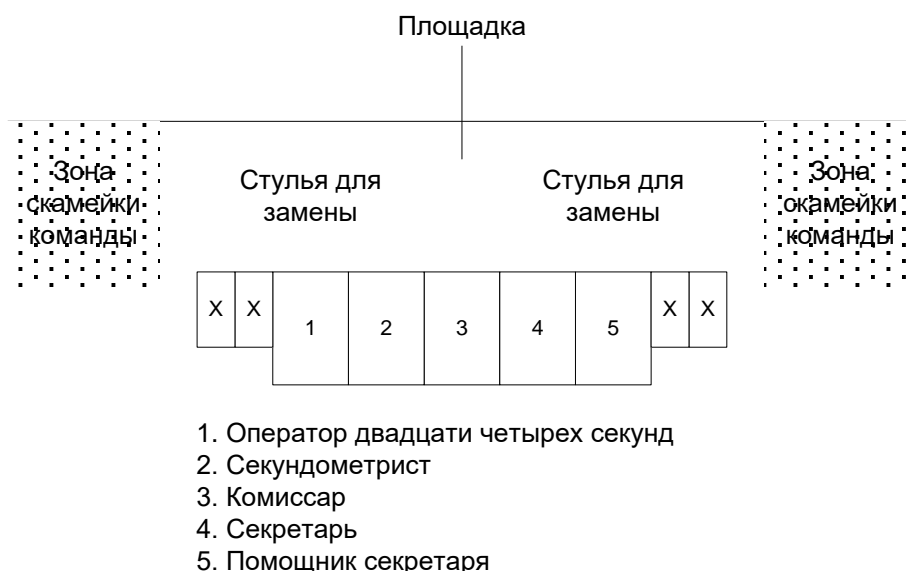


Рис. 8.1. Секретарский столик и стулья для замены

Секретарский столик и его стулья должны располагаться на возвышении. Диктор и/или секретари-статистики (если присутствуют) могут сидеть в стороне и/или позади секретарского столика.

Старший судья: обязанности и права.

Старший судья должен:

- проверить и одобрить все оборудование, используемое во время игры;
- определить официальные игровые часы, устройство двадцати четырех секунд, секундомер и познакомиться с судьями за столиком;
- выбрать игровой мяч из не менее чем двух (2) мячей, бывших в употреблении, предоставляемых командой-хозяином. Если ни один из этих мячей не подходит в качестве игрового, он может выбрать любой другой мяч наилучшего качества, имеющийся в распоряжении;
- не разрешать никому из игроков носить предметы, которые могут нанести травму другим игрокам;
- проводить розыгрыш спорного броска в начале первого периода и вбрасывание в начале всех других периодов;
- имеет право остановить игру, когда этого требуют обстоятельства;
- имеет право определить, какой команде засчитывается поражение «лишением права»;

- тщательно проверить протокол по окончании игрового времени или в любое другое время, когда он сочтет необходимым;

- утвердить и подписать протокол по окончании игрового времени, что означает окончание игровой юрисдикции судей и их связи с игрой. Права судей вступают в силу, когда они появляются на площадке за двадцать (20) минут до времени начала игры, указанного в расписании, и заканчивают действовать с окончанием игрового времени, утвержденного судьями;

- сделать запись на обратной стороне протокола прежде, чем подписать его, в том случае, если одной из команд засчитывается поражение «лишением права» или в случае любого неспортивного поведения игроков, тренеров, помощников тренеров или сопровождающих команды, которое происходит ранее чем за двадцать (20) минут до времени начала игры, указанного в расписании, или между окончанием игрового времени и утверждением, и подписанием протокола. В таком случае старший судья (комиссар, если присутствует) должен послать рапорт с описанием происшедшего в организацию, проводящую соревнование;

- принять окончательное решение каждый раз, когда это необходимо или когда судьи расходятся во мнении. Для того чтобы принять окончательное решение, он может посоветоваться с судьей, комиссаром и/или судьями за столиком;

- имеет право принимать решения по любым вопросам, специально не оговоренным в Правилах.

Судьи: обязанности и права:

- судьи имеют право принимать решения при несоблюдении правил, совершенных как в пределах, так и за ограничивающей линией, включая секретарский столик, скамейки команд и пространство непосредственно за линиями;

- судьи дают свистки, когда происходит несоблюдение правил, заканчивается период или когда они считают необходимым остановить игру. Судьи не должны давать свистков после заброшенного мяча с игры, удачного штрафного броска или когда мяч становится «живым»;

- если судья травмирован или по любой другой причине не может продолжать исполнять свои обязанности в течение пяти (5) минут после происшедшего, игра должна быть возобновлена. Другой судья будет осуществлять судейство один до конца игры, если нет возможности замены травмированного судьи квалифицированным запасным судьей. Решение о возможной замене принимает оставшийся на площадке судья после консультации с комиссаром;

– каждый судья имеет право принимать решения в рамках своих обязанностей, но не вправе отменять или подвергать сомнению решения, принятые другим(и) судьей(ями).

Секретарь и помощник секретаря. В распоряжение секретаря должен быть предоставлен протокол (рис. 8.2), и он должен:

– записывать фамилии и номера игроков, которые должны начать игру, и всех запасных, которые должны вступить в игру. Когда происходит несоблюдение правил, связанное с пятью (5) игроками, которые должны начать игру, заменами или номерами игроков, он должен сообщить об этом ближайшему судье настолько быстро, насколько возможно;

– вести в хронологическом порядке изменение суммарного счета очков, записывая заброшенные мячи с игры и со штрафных бросков;

– записывать фолы, зафиксированные каждому игроку. Секретарь должен немедленно сообщить судье, когда кто-либо из игроков наказан пятым фолом. Он должен записывать фолы, зафиксированные каждому тренеру, и немедленно сообщить судье, когда тренер должен быть дисквалифицирован. Точно так же он должен немедленно сообщить судье, когда игрок совершил два (2) неспортивных фолла и должен быть дисквалифицирован;

– регистрировать затребованные тайм-ауты. Он должен сообщить судьям при первой возможности о том, что поступила просьба о предоставлении затребованного тайм-аута, уведомить тренера через судью в том случае, когда у тренера больше не осталось ни одного тайм-аута в половине или дополнительном периоде;

– определять следующее поочередное владение, управляя стрелкой поочередного владения. Секретарь должен изменить направление стрелки поочередного владения сразу же после окончания первой половины, поскольку команды должны поменяться корзинами во второй половине.

– показывать количество фолов, совершенных каждым игроком, поднимая указатель с цифрой, соответствующей числу фолов этого игрока, таким образом, чтобы оба тренера отчетливо это видели;

– поместить указатель командных фолов на край секретарского стола, ближайший к скамейке команды, совершившей четвертый командный фол в периоде, в тот момент, когда мяч становится живым после этого фолла;

– производить замены;

– подавать свой сигнал только в то время, когда мяч мертвый и прежде, чем мяч снова станет живым. Звук сигнала секретаря не останавливает

ливает игровых часов или игры, а также не заставляет мяч становиться мертвым.

Помощник секретаря управляет табло счета и помогает секретарю. В случае любого расхождения между показаниями на табло и записями в протоколе и при невозможности установить причину этого расхождения, за истину принимаются записи в протоколе, в соответствии с которыми должны быть исправлены показания на табло.

Если ошибка в протоколе обнаруживается:

- во время игры, то секретарь должен подождать до тех пор, пока мяч не станет мертвым, прежде чем подать свой сигнал;
- после окончания игрового времени, но до подписания протокола старшим судьей, то ошибка должна быть исправлена, даже если внесенное исправление повлияет на окончательный результат игры;
- после подписания протокола старшим судьей, то ошибка больше не может быть исправлена. Старший судья должен послать рапорт с описанием происшедшего в организацию, проводящую соревнование.

Секундометрист. В распоряжение секундометриста должны быть предоставлены игровые часы и секундомер, и он должен:

- вести отчет игрового времени, тайм-аутов и перерывов в игре;
- убедиться, что сигнал об окончании игрового времени периода звучит очень громко и автоматически;
- использовать все возможные средства, имеющиеся в его распоряжении, для того чтобы немедленно проинформировать судей в том случае, если его сигнал не прозвучал или не был услышан;
- уведомить команды и судей по крайней мере за три (3) минуты до начала третьего периода.

Оператор двадцати четырех секунд. В его распоряжение должно быть предоставлено устройство двадцати четырех секунд, которым он должен управлять.

Модуль 9.

ПРАВИЛА ИГРЫ В СТРИТБОЛ (3 × 3)

Площадка и мяч	Стандартная игровая площадка для Игры 3 × 3 имеет размеры 15 м (ширина) × 11 м (длина). Во всех категориях используется мяч размера 6.
Состав команды	Четыре (4) игрока Три (3) игрока + один (1) запасной Примечание: в официальных соревнованиях ФИБА 3 × 3 игра должна начинаться с 3 (тремя) игроками
Судья(и)	Один (1) или два (2)
Секретарь/ секундометрист	До двух (2)
Тайм-ауты	Один (1) для каждой команды, 30 секунд
Начальное владение	Жребий (подбрасыванием монеты) Примечание: команда, выигравшая жребий, может выбрать либо владение мячом, либо отказаться от него, чтобы получить владение мячом в начале возможного дополнительного времени.
Счет	Одно (1) очко и два (2), если мяч заброшен из-за дуги
Продолжительность игры и максималь- ный счет	Игровое время 1 (один) × 10 минут Максимальный счет: 21 очко. Относится только к основному времени. Примечание: если игровых часов нет, продолжительность игрового времени остается на усмотрение организаторов. ФИБА рекомендует устанавливать лимит счета в зависимости от продолжительности игры (10 минут /10 очков; 15 минут / 15 очков; 21 минута / 21 очко).
Дополнительное время	Команда, которая первой набирает два (2) очка, выигрывает игру.
Время на атаку	12 секунд Примечание: если устройства для отсчета времени, отводимого на бросок, нет, судья предупреждает, начиная отсчитывать последние пять (5) секунд.
Замены	В ситуации мертвого мяча, до того, как будет совершен «чек». Запасной может войти в игру, коснувшись партнера, после того как тот покинул площадку за лицевой линией напротив корзины. Замена не требует никаких действий от судей или судей за столиком.
Примечание: *Игрок считается находящимся «за дугой», когда ни одна его нога не находится внутри дуги и не касается дуги. **Официальные Правила баскетбола ФИБА действительны для всех игровых ситуаций, специально не оговоренных выше. ***Обращайтесь к тексту Правил Игры 3 × 3 в отношении положений классификации игр, проигранных «лишением права» и «из-за нехватки игроков», процедуры подачи протеста и дисквалификации.	

Штрафной(ные) после фолы при броске	Один (1) штрафной бросок Два (2) штрафных броска, если фол совершен при броске из-за дуги
Лимит командных фолов	Шесть (6) командных фолов
Наказание за седьмой, восьмой и девятый командный фол	Два (2) штрафных броска
Наказание за десятый (10) командный фол и последующие	Два (2) штрафных броска + владение мячом
Владение после успешного броска с игры	Владение отдается команде, игравшей в защите непосредственно под кольцом Мяч должен быть перемещен ведением или передачей за дугу. Защищаемой команде нельзя мешать игроку с мячом, который находится в области полукруга, в котором не фиксируются фолы столкновения под корзиной.
...после ситуации «мертвого мяча»	Обмен мячом («чек») за дугой (в вершине площадки)
...после подбора в защите или перехвата	Мяч должен быть выведен/передан за дугу
...после ситуации спорного мяча	Владение предоставляется команде, игравшей в защите

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Баскетбол : учеб. для вузов физкультуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М. : Астра семь, 1997. – 476 с.
2. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М. : Гранд, 2002. – 352 с.
3. Комарова, Т.К. Инновационные формы организации и проведения соревнований по спортивным играм : учеб. пособие / Т.К. Комарова, В.В. Першин. – Смоленск, 2009. – 80 с.
4. Костикова, Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
5. Легоньков, С.В. Физическая подготовка в спортивных играх : монография / С.В. Легоньков, О.Е. Лихачев. – Смоленск : СГАФКСТ, 2008. – 180 с.
6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд. – М. : Академия, 2010. – 336 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика обучения : учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М. : Академия, 2001. – 518 с.
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника / под общ. ред. Е.В. Конеевой. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 448 с. – (Серия «Высшее профессиональное образование»).
9. Спортивные игры на уроках физкультуры : учеб.-метод. пособие / под общ. ред. Листова О. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 275 с.
10. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М. : Академия, 2004. – 400 с.
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-н/Д : Феникс, 2004. – 448 с.
12. Официальные правила баскетбола 2004, утверждены Центральным Бюро ФИБА, Париж, Франция, 12 июня 2004 г.
13. Подвижные игры : учеб. пособие / И. М. Коротков, Л. В. Былеева, Р. В. Климкова [и др.]. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

Дополнительная литература

1. Чермисин, В.П. Теория и методика спортивных игр. Инновационные технологии спортивной подготовки (тезисы лекций) : учеб.-метод. пособие / В.П. Чермисин. – Малаховка, 2009. – 21 с.
2. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика : учеб. пособие / В.П. Чермисин. – Малаховка, 2010. – Вып. 5. – 257 с.
3. Казаков, С.В. Спортивные игры : энцикл. словарь / С.В. Казаков. – Ростов-н/Д : Феникс, 2004. – 448 с.
4. Лебедь, Ф. «Формула игры»: общая теория спортивных игр, обучение и тренировка / Ф. Лебедь. – Волгоград, 2005. – 392 с.
5. Макаров, Ю.М. Дидактические аспекты начальной тактической подготовки в спортивных играх : учеб. пособие / Ю.М. Макаров, А.А. Чуркин. – СПб. : Олимп, 2008. – 120 с.
6. Содержание учебного материала курсов спортивных игр для студентов заочного факультета : учеб.-метод. пособие. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб., 2008. – 100 с.
7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М. : Академия, 2002. – 520 с.
8. Чермисин, В.П. Теория и методика спортивных игр: сборник лекций / В.П. Чермисин. – Малаховка : МГАФК, 2006. – Вып. 4 : в 2 ч. Ч. 1 : Теория и методика спортивных игр. – 176 с.
9. Строкач, С.Г. Спортивные игры : учебная программа / С.Г. Строкач. – Малаховка : МГАФК, 2009. – 32 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Модуль 1. Практические занятия (I-й семестр, 108 часов)	5
Модуль 2. Практические занятия (II-й семестр, 102 часа)	54
Модуль 3	95
3.1. Теоретические сведения для самостоятельной подготовки	95
3.2. Судейство игры в баскетбол	132
3.3. Методика заполнения протокола игры	136
3.4. Процедура завершения игры	141
Модуль 4. Практические занятия (III-й семестр, 108 часов)	147
Модуль 5. Практические занятия (IV-й семестр, 106 часов)	192
Модуль 6. Самостоятельная подготовка баскетболиста	235
6.1. Теоретические сведения о технике игры в баскетбол	235
6.2. Методика самостоятельной технической подготовки	236
6.3. Упражнения для технической самоподготовки	244
6.4. Упражнения, направленные на улучшение физической самостоятельной подготовки баскетболистов	248
6.5. Теоретические основы тактики командного нападения	250
Модуль 7. Организация и проведение соревнований	252
Модуль 8. Судейство игры в баскетбол	258
Модуль 9. Правила игры в стритбол (3 × 3)	263
Список рекомендуемой литературы	265

Учебное издание

ШЕНДЕЛЬ Анатолий Иванович
НАСКАЛОВ Виктор Михайлович

ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:
БАСКЕТБОЛ

Учебно-методический комплекс
для студентов специальности «Физическая культура»

Редактор Д. М. Севастьянова
Дизайн обложки М. С. Мухоморовой

Подписано в печать 18.05.2018. Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 15,55. Уч.-изд. л. 12,28. Тираж 30 экз. Заказ 602.

Издатель и полиграфическое исполнение –
учреждение образования «Полоцкий государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации
издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/305 от 22.04.2014.

Ул. Блохина, 29, 211440, г. Новополоцк.